

HOLYOKE COMMUNITY CHARTER SCHOOL

2200 Northampton St., Holyoke, MA 01040
Telephone: (413) 533-0111 Fax: (413) 536-5444
www.hccs-sabis.net

School Wellness Policy: Student Nutrition & Physical Activity

Policy Intent:

The Holyoke Community Charter School promotes a healthy school, by supporting wellness, good nutrition, and regular physical activity as part of the total learning environment. The school supports a healthy environment where children learn and participate in positive dietary and lifestyle practices. HCCS will contribute to the basic health status of its students by facilitating learning through the support and promotion of good nutrition and physical activity. Improved health optimizes student performance potential and ensures that no child is left behind.

The following guidelines are geared toward children and families to make better choices. We encourage parents to follow these guidelines as much as possible. The intent is to have teachers, administrators and staff act as facilitators of the guidelines addressed in this policy, rather than enforcers. The emphasis will be on educating families and staff to voluntarily make better choices.

Goals of Policy:

A. Provide a comprehensive learning environment for developing and practicing lifelong wellness behaviors.
The entire school environment, not just the classroom, shall be aligned with healthy goals to positive influence a student's understanding, beliefs and habits as they relate to good nutrition and regular physical activity.

B. Support and promote proper dietary habits contributing to students' health status and academic performance.

All foods available for students on school grounds and at school-sponsored activities will be encouraged to meet or exceed the district nutrition standards.

C. Provide more opportunities for students to engage in physical activity.

A quality physical education program is an essential component for all students to learn about and participate in physical activity. Physical Activity will be included in the school's education program from grades K-8. Physical activity will include regular instructional physical education, in accordance with the Massachusetts Health/Physical Education Framework, as well as co-curricular activities and recess.

D. Establish and maintain a Wellness Committee with the purpose of:

- Monitoring the implementation of this policy.
- Evaluating policy progress.
- Serving as a resource to the school.
- Revising the Wellness Policy as needed.

The Wellness Committee is composed of the following individuals:

Chair: Facility Director

Members:

School Director
Business Manager
School Social Worker
School Nurse
Human Resources
Parent Connection Liaison



SABIS®
Education for a changing world®

STUDENT NUTRITION

The School Breakfast/Lunch Programs:

- The school breakfast and lunch program will continue to follow the USDA requirements.
- The school food service program will follow the Mass Action for Healthy Kids Nutrition Standards when determining the items in the menu.

Cafeteria Environment:

The cafeteria environment is a place where students have:

1. Adequate space to eat
2. Clean surroundings
3. Adequate time to eat meals

Teacher-to-Student Incentive:

The use of food items as part of a student incentive/teaching program is strongly discouraged. If teachers feel compelled to utilize food items as an incentive of any kind or teaching aid, they are required to adhere to the Mass Action for Healthy Kids Nutrition Standards.

Classroom Parties/Group Snack:

- A list of healthy alternative party and group snacks, the "A-List", will be provided to each classroom teacher. (<http://www.newenglanddairycouncil.org/PDF/MA-Food-Standards.pdf>).
- It is recommended that candy not be sent to school.
- It is recommended that classroom celebrations for special occasions, during snack time only, be celebrated with non-food items. Examples would be pencils, stickers or erasers.
- Juice, milk or water will be available to students.
- Parents are provided with a list of suggested healthy snacks to send in for group snack and or special occasions.

Food Allergies:

It is recognized by Holyoke Community Charter School that food allergies can pose a serious risk to certain students; therefore the following recommendations have been developed.

- Food sent in to school cannot contain nuts or nut oils (e.g. peanut butter).
- The school may prohibit specific food products from entering the classroom or may prohibit home baked food items from celebrations.
- Students should be discouraged from sharing their food or beverages with anyone given the concerns about allergies.

Student Nutrition Education:

HCCS has a comprehensive curriculum approach to nutrition in grades K-8. The health benefits of good nutrition should be emphasized. These nutritional themes are in alignment with the Massachusetts Comprehensive School Health Frameworks:

Knowledge of the Food Guide Pyramid
Sources and variety of foods
Understanding Calories
Healthy food
Healthy snacks
Healthy diet
Major nutrients

Healthy Heart Choices
Dietary Guidelines
Diet and disease
Food safety
Healthy breakfast
Food labels
Serving sizes



Identify and limit food of low nutrient density Our bodies

Healthy Lifestyle for Families:

Healthy lifestyle information will be provided to parents. This information may be provided in the form of handouts, postings on bulletins, articles, parent connection presentation, and any other appropriate means available for reaching parents.

Staff Nutrition and Physical Education:

Current nutrition and physical education information will be available to all school staff. This information may include, but not limited to, the distribution of educational and informational materials and the arrangement of presentations and workshops that focus on nutritional value and healthy lifestyles.

Objectives:

1. To encourage all school staff to improve their own personal health and wellness.
2. To improve staff morale.
3. To create positive role modeling.
4. To build the commitment of staff to promote the health of students.
5. To build the commitment of staff to help improve the school nutrition and physically active environment.

Nutrition Standards Intent/Rationale:

HCCS strongly encourages the sale or distribution of nutrient dense food for all school function and activities. Nutrient dense foods are those foods that provide students with calories rich and the nutrient content needed to be healthy.

Food

- The school serve reimbursable meals
- The school will provide nutritious meals including whole grain/ bread, fresh fruits/vegetables, dairy products and meats/ meat alternatives.
- All items in the menu will meet or exceed the districts nutritional standards.
- Sale of candies will not be permitted on school grounds during the instructional day. Sale of candies after the instructional day will be strongly discouraged.

Beverages

- Only milk, water, 100% fruit juices and healthy beverages may be sold on school grounds before and during instructional day.
- Sodas will not be sold or distributed to students during the school day.
- Vending machines for students will not offer soda.

District Physical Activity Goal:

HCCS shall provide physical activity and physical education opportunities, aligned with Massachusetts State Frameworks for physical education, that provide students with knowledge and skills to lead a physically active lifestyle.

HCCS shall utilize the following implementations strategies:

1. Physical education classes and physical activity opportunities will be required for all students.
2. Physical activity opportunities shall be offered daily during or after school. These opportunities could include recess and physical education classes.
3. As recommended by National Association of Sport and Physical Education school leaders of physical activity and physical education shall guide students through a process that will enable them to achieve and maintain a high level of personal fitness through the following:
 - Expose children to a wide variety of physical activities.
 - Teach physical skills to help maintain a lifetime of health and fitness.

- Encourage self-monitoring to students can see how active they are and set their own goals.
 - Individualize intensity of activities.
 - Focus feedback on process of doing your best rather than on product.
 - Be active role models.
4. Introduce developmentally appropriate components of health-related fitness awareness.
 5. Physical education classes shall be sequential, building from year-to-year, and content will include movement, personal fitness, and personal and social responsibility.
 6. Students should be able to demonstrate competency through application of knowledge, skill and practice.
 7. Make students aware of the National Association of Sport and Physical Education (NASPE) goals for physical activity beginning at the elementary level. The most current guidelines from NASPE will serve as appropriate guidelines when possible.

Time, Frequency, Intensity:

All elementary students will serve a minimum average of 50 minutes of physical education. Student involvement in other in other physical activities (e.g. community leagues and or after school events at the YMCA, Boys and Girls Club, etc...). Students will spend at least 50% of PE class time participating in moderate to vigorous physical activities.

Staff Training and Certification:

All physical education courses will be taught by a highly qualified physical education teacher.

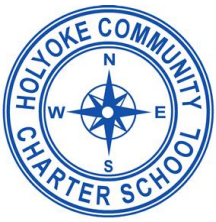
Standards/Requirements:

Our physical education classes are aligned with MA DESE Frameworks that include a standard on physical education in grades K-8. National PE standards will also be incorporated in classes to address motor skills, movement forms, and health related fitness.

The school will discourage extended periods of inactivity and will give students periodic breaks during which they are encouraged to stand and be moderately active (stretch breaks).

Directed Instructional Kinesthetic Activity:

All elementary and middle school students should have at least 15 minutes a day of supervised recess, preferably outdoors, which will support the physical education standards. The school will encourage moderate to vigorous physical activity verbally and through the provision of space and equipment.



HOLYOKE COMMUNITY CHARTER SCHOOL

2200 Northampton St., Holyoke, MA 01040
Telephone: (413) 533-0111 Fax: (413) 536-5444
www.hccs-sabis.net

Política Escolar de Bienestar: Nutrición del Estudiante y Actividad Física

Intención de la Política:

La escuela Holyoke Community Charter promueve una escuela saludable, apoyando el bienestar, la buena nutrición y la actividad física regular como parte del ambiente de aprendizaje. La escuela apoya un ambiente sano donde los niños aprenden y participan en prácticas positivas de dieta y estilo de vida. HCCS contribuirá al estado de salud básica de los estudiantes, facilitando el aprendizaje a través del apoyo y la promoción de la buena nutrición y la actividad física. Mejorar la salud optimiza el rendimiento potencial de los estudiantes y garantiza que ningún niño se quede atrás.

Las siguientes directrices están dirigidas para que los niños y a las familias tomen mejores decisiones. Animamos a los padres a seguir estas pautas lo más posible. La intención es que los maestros, administradores y personal escolar actúen como facilitadores de las directrices abordadas en esta política en lugar de guardianes. Se hará hincapié en la educación de las familias y el personal para hacer voluntariamente mejores decisiones.

Objetivos de la Política:

A. Proveer un ambiente de aprendizaje integral para el desarrollo y práctica de conductas de bienestar para toda la vida.

El ambiente de la escuela entera, no sólo el salón de clases, se alinea con las metas saludables para influir positivamente la comprensión, creencias y hábitos del estudiante en relación con la buena nutrición y la actividad física regular.

B. Apoyar y promover hábitos alimenticios adecuados que contribuyen al estado de salud de los estudiantes y el rendimiento académico.

Todos los alimentos disponibles para los estudiantes en la escuela y en actividades patrocinadas por la escuela serán alentados a cumplir o exceder los estándares de nutrición del distrito.

C. Proporcionar más oportunidades para que los estudiantes participen en actividades físicas.

Un programa de educación física de calidad es un componente esencial para todos los estudiantes conozcan y participen en la actividad física. Actividad Física se incluirá en el programa educativo de la escuela de los grados K-8. La actividad física se incluye en la enseñanza regular de educación física, de acuerdo con el Marco de Salud /Educación Física de Massachusetts, así como las actividades co-curriculares y en el recreo.

D. Establecer y mantener un Comité de Salud con el fin de:

- Monitorear la implementación de esta política.
- Evaluar el progreso de la política.
- Servir como un recurso para la escuela.
- Revisión de la Política de Salud, según sea necesario.

El Comité de Salud está integrado por las siguientes personas:

Presidente: director de la institución

Miembros:

Directora de la Escuela
Gerente de Negocios
Trabajadores Sociales Escolares
Enfermero de la Escuela
Recursos Humanos
Enlace de Conexión de Padres

NUTRICIÓN DEL ESTUDIANTE

Programas Escolares de Desayuno / Almuerzo:

- El desayuno escolar y el programa de almuerzo continuarán siguiendo los requisitos del USDA.
- El programa de servicio de alimentos de la escuela seguirá los Estándares de Nutrición de Acción Para Niños Sanos de Mass para determinar los elementos en el menú.

Ambiente de la Cafetería:

El ambiente de la cafetería es un lugar donde los estudiantes tienen:

1. Espacio adecuado para comer
2. Un entorno limpio
3. El tiempo adecuado para ingerir sus comidas

Incentivo Maestro a Estudiante:

El uso de los alimentos como parte de un programa de incentivos / enseñanza de los estudiantes está totalmente desaconsejado. Si los maestros se sienten obligados a utilizar los alimentos como un incentivo de cualquier tipo o material didáctico, están obligados a adherirse a los Estándares de Nutrición de Acción Para Niños Sanos de Mass.

Fiestas de Salón / Meriendas de Grupo:

- Se proporcionará una lista de opciones alternas saludables para fiestas y meriendas de grupo, el "A-List", a cada maestro. (<http://www.newenglanddairycouncil.org/PDF/MA-Food-Standards.pdf>).
- Se recomienda que no se envíen dulces a la escuela.
- Se recomienda que las celebraciones para ocasiones especiales en el salón de clases, durante la hora de la merienda solamente, se celebren con artículos que no sean alimentos. Ejemplos de ello serían lápices, calcomanías o gomas de borrar.
- Jugo, leche o agua estarán a disposición de los estudiantes.
- Los padres cuentan con una lista de meriendas saludables sugeridas a enviar para la merienda de grupo y ocasiones especiales.

Alergias a Alimentos:

Es reconocido por la Escuela Holyoke Community Charter que las alergias alimentarias pueden suponer un grave riesgo para ciertos estudiantes, por lo que se han desarrollado las siguientes recomendaciones.

- Alimentos enviados a la escuela para el consumo de más de un estudiante no puede contener frutos secos o aceite de frutos secos (mantequilla de maní).
- La escuela puede prohibir la entrada al salón de ciertos productos alimenticios y puede prohibir los alimentos horneados en la casa para celebraciones.
- Los estudiantes deben ser disuadidos de compartir sus alimentos o bebidas con otras personas dadas las preocupaciones acerca de las alergias.

Educación Nutrición Estudiante:

HCCS tiene un enfoque amplio plan de estudios de la nutrición en los grados K-8. Los beneficios de una buena nutrición deben ser enfatizados. Estos temas nutricionales están en alineación con los Marcos Integrales de Salud Escolar de Massachusetts:

El conocimiento de la Guía Pirámide de Alimentos	Elecciones corazón sano
Fuentes y variedad de alimentos	Guías Alimentarias
Entendiendo Calorías	Dieta y enfermedad
Alimentos Saludable	La seguridad alimentaria
Bocadillos saludables	Desayuno saludable
Dieta saludable	Etiquetas de los alimentos
Principales nutrientes	Las porciones
Identificar y limitar los alimentos de baja densidad de nutrientes	Nuestros cuerpos

Estilo de vida saludable para las familias:

Información relacionada a un estilo de vida saludable se proporcionará a los padres. Esta información puede ser proporcionada en forma de folletos, anuncios en boletines, artículos, presentaciones de conexión de padres, y cualquier otro medio apropiado para llegar a los padres.

Nutrición del Personal y Educación Física:

Información sobre nutrición actual y educación física estarán disponibles para todo el personal de la escuela. Esta información puede incluir, pero no estar limitada a, la distribución de materiales educativos e informativos y la planificación de presentaciones y talleres que se centren en el valor nutricional y estilos de vida saludables.

Objetivos:

1. Para animar a todo el personal escolar a mejorar su propia salud y bienestar.
2. Para mejorar la moral del personal.
3. Para crear modelos de conducta positivos.
4. Para construir el compromiso del personal para promover la salud de los estudiantes.
5. Para construir el compromiso del personal para ayudar a mejorar la nutrición de la escuela y el entorno físicamente activo.

Estándares de Nutrición Intención / Justificación:

HCCS insta encarecidamente la venta o distribución de alimentos densos en nutrientes para todas las funciones y actividades de la escuela. Alimentos densos en nutrientes son aquellos alimentos que proporcionan a los estudiantes con las calorías adecuadas y el contenido de nutrientes necesarios para estar sanos.

Comida

- La escuela sirve comidas reembolsables
- La escuela proveerá comidas nutritivas como grano entero / pan, frutas / verduras frescas, productos lácteos y carnes / sustitutos de carne.
- Todos los elementos en el menú cumplen o superan los estándares nutricionales de los distritos.
- La venta de dulces no se permitirá en la escuela durante el día escolar. Venta de dulces después de la jornada escolar no se recomienda en lo absoluto.

Bebidas

- Sólo leche, agua, jugos 100% de frutas y bebidas saludables se pueden vender en la escuela antes y durante la jornada escolar.
- Las sodas no serán vendidas o distribuidos a los estudiantes durante el día escolar.
- Máquinas expendedoras para estudiantes no ofrecerán refrescos.

Meta del Distrito Actividad Física:

HCCS facilitarán la actividad física y las oportunidades de educación física, alineadas con los Marcos del Estado de Massachusetts para la Educación Física, que proporcionan a los estudiantes con los conocimientos y habilidades para llevar un estilo de vida físicamente activo.

HCCS utilizará las siguientes estrategias de implementación:

1. Se requerirá clases de educación física y las oportunidades de actividad física para todos los estudiantes.
2. Oportunidades de actividad física deben ser ofrecidas todos los días durante o después de la escuela. Estas oportunidades pueden incluir el recreo y las clases de educación física.
3. Según lo recomendado por la Asociación Nacional de Deportes y los líderes escolares de Educación Física, la actividad física y la educación física deberá guiar a los estudiantes a través de un proceso que les permita alcanzar y mantener un alto nivel de aptitud personal a través de las siguientes acciones:
 - Exponer a los niños a una amplia variedad de actividades físicas.
 - Enseñar habilidades físicas para ayudar a mantener una vida de salud y buen estado físico.
 - Fomentar el auto-monitoreo en los estudiantes para que estos puedan ver su nivel de actividad y establecer sus propios objetivos.
 - Individualizar la intensidad de las actividades.
 - Centrar la retro comunicación en el proceso de hacer lo mejor y no en el producto.
 - Ser modelos activos.
4. Introducir el desarrollo de componentes apropiados de la conciencia física relacionada con la salud.
5. Clases de educación física deben ser secuenciales, con construcción de año a año, y el contenido debe incluir movimiento, aptitud física y responsabilidad personal y social.
6. Los estudiantes deben ser capaces de demostrar competencia mediante la aplicación de conocimientos, habilidades y práctica.
7. Hacer consciente a los estudiantes de las metas de la Asociación Nacional de Deporte y Educación Física (NASPE) para la actividad física comenzando en el nivel elemental. Las guías más recientes de NASPE servirán de directrices apropiadas cuando sea posible.

Tiempo, Frecuencia, Intensidad:

Todos los estudiantes de nivel elemental tendrán un promedio mínimo de 50 minutos de educación física. La participación de los estudiantes en otras actividades físicas (por ejemplo, las ligas de la comunidad y/o eventos en la YMCA después de la escuela, Boys and Girls Club, etc...). Los estudiantes pasarán por lo menos 50% del tiempo de la clase de educación física participando en actividades físicas entre moderadas y vigorosas.

Capacitación y Certificación:

Todos los cursos de educación física serán impartidos por un maestro altamente calificado en educación física.

Normas / Requisitos:

Nuestras clases de educación física están alineadas con los Marcos MA DOE que incluyen una norma sobre la educación física en los grados K-8. Las Normas Nacionales de Educación Física también se incorporarán a las clases para hacer frente a las habilidades motoras, formas de movimiento y acondicionamiento físico relacionado con la salud.

La escuela va a desalentar largos períodos de inactividad y dará a los estudiantes descansos periódicos durante el cual se les anima a ponerse de pie y ser moderadamente activos (descansos de estiramiento).

Actividad kinestésica de Instrucción Dirigida:

Todos los estudiantes de primaria y secundaria deben tener por lo menos 15 minutos al día de recreo supervisado, preferiblemente al aire libre, que apoyará las normas de educación física. La escuela promoverá verbalmente la actividad física moderada a vigorosa y a través de la provisión de espacio y equipo.