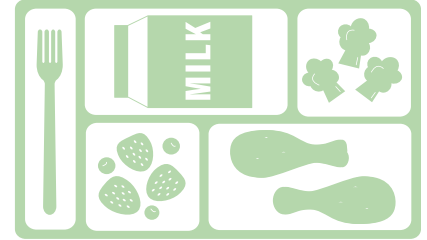


# STUDENT WELLNESS POLICY

CCSD Regulation 5157 commits schools to providing an environment in which students can make healthy food choices and have opportunities to be physically active.



## Nutrition Standards and Meals

- Nutrition standards apply to all foods and beverages sold or given away to students during the school day (defined as the period from midnight before to 30 minutes after the end of the official school day).
- Students will be allowed at least 15 minutes to eat breakfast and at least 20 minutes to eat lunch — time spent acquiring the meal is not included.

## Physical Activity and Recess

- Schools will provide the opportunity for at least 30 minutes daily of moderate to vigorous physical activity.
- School personnel cannot withhold PE or recess as punishment.



## Wellness Coordinator and Committee

- CCSD will employ a District Wellness Coordinator, convene a District Wellness Committee and hold regular meetings, and develop District Wellness Goals related to nutrition, physical activity, and other school-based activities that promote student wellness.
- Each school will designate a School Wellness Coordinator to ensure the District's wellness goals are met at their school.

## Fundraisers, Incentives and Marketing

- All food-based incentives and rewards given out to students must meet **USDA Smart Snack** nutrition standards — it is strongly encouraged that schools use rewards and incentives that are not food-based.
- Only marketing consistent with nutrition standards will be allowed on school campus.
- During the school day, all items sold to students on the school campus as part of a fundraiser must meet nutrition standards.



### USDA Smart Snack Nutrition Standards

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Calories:</b>      | ≤ 200   |
| <b>Sodium:</b>        | ≤ 200 mg  |
| <b>Total Fat:</b>     | ≤ 35% calories from fat                             |
| <b>Saturated Fat:</b> | < 10% calories from saturated fat                   |
| <b>Trans Fat:</b>     | 0 grams per serving                                 |
| <b>Sugar:</b>         | < 35% by weight of sugar                            |
| <b>Milk:</b>          | unflavored or flavored nonfat or unflavored low-fat |
| <b>Juice:</b>         | 100% fruit and/or vegetable juice                   |

**Get involved! Contact your school to find ways you can support health and wellness.**

Read the complete CCSD Student Wellness Policy at [www.bit.ly/ccsdwellness](http://www.bit.ly/ccsdwellness)

# REGLAMENTO DE BIENESTAR ESTUDIANTIL

El reglamento 5157 del CCSD compromete a las escuelas a proporcionar un entorno en el que los estudiantes puedan tomar decisiones de alimentos saludables y tener oportunidades de estar físicamente activos.



## Estándares de nutrición y comidas

- Los estándares de nutrición se aplican a todos los alimentos y bebidas vendidos o regalados a los estudiantes durante el día escolar.
- A los estudiantes se les permitirá por lo menos 15 minutos para desayunar y 20 minutos para almorzar — el tiempo dedicado a adquirir los alimentos no está incluido.

## Actividad física y receso

- Las escuelas proporcionarán la oportunidad de por lo menos 30 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.
- El personal de la escuela no puede retener la educación física o el recreo como castigo.



## Coordinador y Comité de Bienestar

- CCSD empleará un Coordinador de Bienestar del Distrito, convocará un Comité de Bienestar del Distrito y llevará a cabo reuniones regulares, y desarrollará Los Objetivos de Bienestar del Distrito relacionados con la nutrición, la actividad física y otras actividades escolares que promuevan el bienestar de los estudiantes.
- Cada escuela designará un Coordinador de Bienestar Escolar para asegurar que los objetivos de bienestar del Distrito se cumplan en su escuela.

## Recaudación de Fondos, Incentivos y Mercadotecnia

- Todos los alimentos dados a los alumnos como incentivos y recompensas deben cumplir el **USDA Smart Snack** (bocadillo/merienda), niveles de nutrición. Se recomienda preferiblemente que las escuelas usen las recompensas y los incentivos que no estén basados en alimentos.
- Solo se permitirá la mercadotecnia consistente con los estándares de nutrición en las áreas de las escuelas.
- Durante el día escolar, todos los artículos vendidos a los estudiantes en la escuela como parte de una recaudación de fondos deben cumplir con los estándares de nutrición.

### USDA Smart Snack (bocadillo/merienda) estándares de nutrición

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Calorías:</b>       | ≤ 200   |
| <b>Sodio:</b>          | ≤ 200 mg  |
| <b>Grasa total:</b>    | ≤ 35% calorías de grasa                                   |
| <b>Grasa saturada:</b> | < 10% calorías de grasa saturada                          |
| <b>Grasa trans:</b>    | 0 gramos por porción                                      |
| <b>Azúcar:</b>         | < 35% en peso de azúcar                                   |
| <b>Leche:</b>          | sin sabor o con sabor sin grasa o sin sabor bajo en grasa |
| <b>Jugo:</b>           | 100% fruta y/o jugo de vegetales                          |

**¡Participe! Comuníquese con su escuela para encontrar maneras en que puede apoyar la salud y el bienestar.**

Lea el Reglamento completo de Bienestar Estudiantil de CCSD en: [www.bit.ly/ccsdwellness](http://www.bit.ly/ccsdwellness)