



Tulare City School District's Wellness Policy: Guide to Food on Campus

The following handout includes information on food that is allowed at school. This guide was created using laws and regulations passed by federal, state, and local agencies. These regulations apply from midnight to ½ hour after school ends. The percentage of overweight and obese children has more than doubled in the last 30 years. Children who are overweight and obese are more likely to be overweight and obese as adults and are at a higher risk for chronic diseases such as heart disease, type II diabetes, stroke, and several cancers. It is essential that we all work together to teach our kids healthy habits now by encouraging healthy food at school, so they have a healthier future.

Snacks:

*Snacks must be store bought.

- 175 calories or less (elementary) or 250 calories or less (middle)
- Contain no trans fat
- May not be deep fried
- May not contain more than 35% total calories from fat
- May not contain more than 10% total calories from saturated fat
- May not contain more than 35 % of its total weight from sugar

Parties:

- Only 3 parties are permitted throughout the year for the winter holidays, Valentine's Day, and the last day of school. Individual birthday parties during other times of the year are not permitted.
- All food items must be store bought.
- Only one "non-nutritious" food, such as cakes, cupcakes, cookies, ice cream, etc., is allowed per party, so please coordinate with other parents.
- Juice should be greater than 50% fruit juice and have no added sweeteners
- Healthy snack ideas might include: fruit or vegetable trays with dip, granola bars, sugar free gelatin, baked snacks, etc.
- Foods of minimal nutritional value such as chewing gum, candy, candy coated popcorn, etc. are not permitted to be served or sold at school. These regulations apply from midnight to ½ hour after school ends.

For more information please call 687-3188.

Sincerely,

Alvaro Costa
Nutrition Services Coordinator



La Póliza de Salud Del Distrito Escolar de la Ciudad de Tulare Guía de Comida en Campus

El folleto siguiente incluye información sobre la comida que es permitido en la escuela. Esta guía estaba creada usando las leyes y regulaciones que pasaron las agencias federal, del estado, y locales. Estas regulaciones se aplican desde la medianoche a ½ hora después de que termina la escuela. El porcentaje de niños que son sobrepeso y obeso ha doblado en los últimos 30 años. Niños que son sobrepeso y obeso son más probables ser sobrepeso y obeso como adultos y están en un riesgo más alto que tengan enfermedades crónicas tales como enfermedad cardíaca, tipo diabetes de II, y varios cánceres. Es esencial que todos trabajemos juntos para enseñar nuestros niños hábitos sanos ahora animando los alimentos sanos en la escuela, así que pueden tener un futuro más sano.

Bocados:

*Bocados necesitan ser comprados en la tienda.

175 calorías o menos (elemental) o 250 calorías o menos (secundaria)

Que no contenga ninguna grasa (trans fat)

No puede ser frito

No puede contener más de 35% calorías totales de la grasa

No puede contener más de 10% calorías totales de grasa saturada

No puede contener más de 35% de su peso total de azúcar

Fiestas:

Solamente 3 fiestas se permiten a través del año para los días festivos del invierno, el día de San Valentín, y el último día de la escuela. Las fiestas de cumpleaños individuales durante otras veces del año no se permiten.

- Todas las comidas deben ser comprados en la tienda.
- Solamente una comida que no sea nutritivo, tal como pasteles, galletas, nieve, etc., sea permitido por fiesta, por favor coordinada con otros padres.
- Jugo debe ser más de 50% jugo de fruta y no debe tener dulcificantes agregados.

Ideas de Bocados sanos incluyen: bandejas de fruta o de vegetales con la inmersión, barras de granola, gelatina sin azúcar, y bocados cocidos al horno, etc.

Comidas de valor nutricional mínimo como el chicle de masticar, el dulce, las palomitas cubiertas de dulce, etc. no se permiten para ser servidos o para ser vendidos en la escuela.

Estas regulaciones se aplican desde la medianoche a ½ hora después de que termina la escuela.

Para más información por favor el 687-3188.

Sinceramente,

Alvaro Costa

Coordinador de Servicios de Nutrición