Estamos haciendo hincapié en nuestro compromiso de alimentar bien a sus hijos.

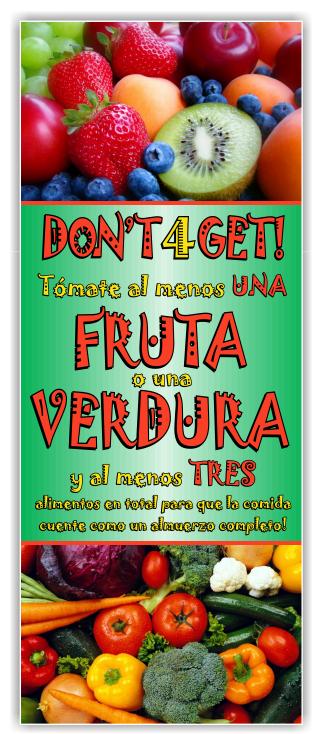
En este nuevo año escolar, vamos a poner en práctica nuevas guías de la USDA para dar a sus hijos comidas aún más saludables.

Usaremos el mensaje indicado para hacer recordar a los niños el cambio básico que necesitan conocer – que ahora deben escoger al menos una fruta o una verdura entre los tres componentes de una comida para que el almuerzo sea completo – pero hay algo más en los cambios que queremos compartir con los padres. Estas son las diferencias importantes:

- *Antes, los estudiantes no tenían que tomar una fruta o una verdura, siempre que escogieran suficiente de otros alimentos. Ahora, deben escoger al menos una porción de fruta o verdura, y les animamos a que escojan más si lo desean.
- *Los estudiantes también tendrán una mayor selección y variedad de frutas y verduras entre las que escoger. En vez de ½-¾ de taza combinada de frutas y verduras por día, ahora ofreceremos ¾-1 taza de verduras MÁS ½-1 taza de fruta por día.
- *Haremos énfasis más a menudo en verduras más saludables, con ofertas semanales de verduras saludables de color verde osuro y de color rojo/anaranjado, así como ejotes y otras legumbres.
- *Más cereales integrales. Empezando este año, al menos el 50% de todos los alimentos a base de cereales serán integrales, y en dos años, todos los cereales que serán integrales.
- *Menos grasas malas. Las comidas tendrán un promedio de un 10% de calorías menos de grasas saturadas, y cada alimento contendrá cero gramos de grasa trans por ración.
- *Serviremos solamente leche sin sabor añadido y sin grasa, leche sin sabor añadido con un 1% de grasa y leche con sabor añadiro sin grasa.
- *Cumpliremos con las nuevas normas de limitar el sodio hasta que alcancemos un máximo final de 740 mg de sodio por comida como promedio.

Estos cambios requerirán más trabajo y una planificación cuidadosa por nuestra parte, especialmente al acostumbrarnos a las nuevas normas. Sin duda nuestros clientes también tendrán que acostumbarsre a los nuevos menús. No obstante, el resultado final serán comidas más saludables para nuestros hijos – y los niños bien alimentados son mejores estudiantes.

Visita www.traytalk.org para obtener detalles adicionales





WYANDANCH UFSD CHILD NUTRITION SERVICES