

HOLY NAME CATHOLIC SCHOOL | LOCAL SCHOOL WELLNESS POLICY

Holy Name Catholic School

Local School Wellness Policy

1. Purpose and Commitment

Holy Name Catholic School has established this Local School Wellness Policy to address nutrition, physical activity, physical education, health education, and other school practices that support student well-being. The policy reflects the belief that good nutrition, regular physical activity, physical education, and health education contribute to students' physical, social, emotional, and academic development.

Holy Name Catholic School is committed to creating a school environment that supports healthy habits, positive relationships, and students' ability to learn and thrive. The school will implement this policy in accordance with applicable federal and state requirements and relevant CUES policies and procedures. The policy will be reviewed and assessed at least once every three years, with annual review of implementation and updates as needed.

2. Definitions

- School campus: Areas owned or leased by the school and used for school-related activities, including the school building, outdoor areas, athletic spaces, parking areas, and vehicles used to transport students.
- School day: The time period defined by applicable USDA and state requirements for school wellness and nutrition standards. Holy Name will abide by the times of 7:30 a.m. through 3:45 p.m.
- Smart Snacks: USDA nutrition standards for foods and beverages sold to students on campus during the school day, including applicable sales through fundraisers.
- Triennial assessment: An assessment completed at least once every three years to evaluate implementation of the Wellness Policy and progress toward its goals.

3. Wellness Committee and Responsibilities

Holy Name Catholic School's Health and Wellness Committee, known as the Heart and Soul Committee, supports the development, implementation, monitoring, and periodic review of this policy. The committee meets monthly and the nutrition subcommittee will meet at least twice each school year.

Committee membership includes school staff and the physical education teacher. To a feasible extent, the school will seek input and participation from parents and caregivers,

students, nutrition services representatives, health or mental health professionals, school administrators, and other members of the school community. The school will make reasonable efforts to ensure that opportunities for participation are communicated to families and staff.

The principal oversees implementation of the policy at Holy Name Catholic School and coordinates school-level monitoring. The school will work with CUES leadership and relevant nutrition-service partners to address applicable system-level requirements, share assessments, and support compliance.

Principal: Dr. Kimberlyn Oliver

Email: koliver@hnsomaha.org

Members

Dr. Kimberlyn Oliver, Principal and Current Parent	Megan Fiedler, Assistant Principal	Jolyn Schmeling, Exec. Admin Asst. and Former Parent	Mary Watson, Cafeteria Manager	LaVonne Moore, Cafeteria Assistant and Current Parent
Lisa Ostybe, PE/Health Teacher and Athletic Director	Karen Mohrbutter, 5th Grade Teacher	Megan O'Connell, 1st Grade Teacher	Tamara Herbert, Madonna Paraprofessional	Molly Nault, 3rd Grade Teacher
Jane Hoeffel, 1st Grade Teacher	Rachael Brown, Madonna Teacher	Beth Strominger, Middle School Religion/Spanish Teacher	Annie Mitchell, Mental Health Therapist and Former Parent	

4. Implementation, Monitoring, and Recordkeeping

Holy Name Catholic School will maintain an implementation approach that identifies relevant responsibilities, practices, and opportunities for improvement related to nutrition standards, nutrition education and promotion, physical activity, physical education, and other school-based wellness activities.

The school will retain records documenting implementation of the policy. Records may include:

- The current written Wellness Policy.
- Documentation showing that the policy is available to families and the public.
- Documentation of policy review and updates, including opportunities for stakeholder participation.
- The most recent assessment of implementation and progress toward wellness goals.
- Documentation that required notices and assessment results have been made available to the school community.

- Committee meeting notes, relevant implementation activities, and annual summaries.

The principal and Heart and Soul Committee will review implementation, identify strengths and areas for improvement, and recommend updates when appropriate. The school will provide the policy and relevant implementation or assessment information to CUES leadership, the CUES Board of Governors, and CUES Fund as required by applicable procedures.

5. Public Notification and Community Engagement

Holy Name Catholic School will make this policy available through the Family Handbook, the school website under Parent Resources, and established electronic school communications. The policy will be provided to families and other members of the school community upon request.

The school will notify families, staff, and the public at least annually about the availability and general content of the Wellness Policy, significant updates, and school wellness activities. Members of the public may also provide feedback to the school office by contacting us via phone or email. The school will make the most recent triennial assessment available when completed.

Communications will use channels appropriate to the school community, including email, the website, newsletters, social media, or sending information home with students. When feasible, communications will be culturally and linguistically appropriate for families.

At least once every three years, the school will complete or participate in a triennial assessment addressing the extent of implementation and progress toward the policy's goals. The policy will be updated as indicated by the assessment, changes in school or community needs, new health information, or changes in applicable federal or state requirements.

Holy Name will strive to invite feedback through an existing school newsletter or parent communication. School administration will review the policies on a regular basis with committee members. Holy Name will continue to encourage student feedback on meals and snacks offered through fundraising.

6. Nutrition Standards and School Meals

Nutritional Goals

Holy Name Catholic School will promote healthy eating habits and ensure that foods and beverages served through the school meal program comply with applicable federal and state nutrition standards.

The school will:

- Participate in the National School Lunch Program and provide free and reduced-price meal benefits to eligible students, as applicable.
- Follow applicable USDA nutrition guidelines for school meals and after-school snacks.
- Provide appropriate main-course choices, which may include yogurt and cheese sticks or sunbutter and jelly sandwiches, as available.
- Ensure that food and beverages sold to students during the school day, including items sold for fundraising, comply with applicable USDA Smart Snacks in School nutrition standards.
- Ensure that birthday treats and snacks comply with applicable USDA Smart Snacks in School nutrition standards.
- Encourage students to choose a variety of nutritious foods and beverages.
- Promote awareness of the connection between nutrition, physical activity, and overall well-being.

School Meal Program

Holy Name Catholic School will comply with applicable USDA requirements and Nebraska Department of Education guidelines for nutrition, physical education, and health education. The USDA guidelines can be found on their website at <https://www.fna.usda.gov/schoolmeals/nutrition-standards>. Additionally, Holy Name Catholic School partners with Westside Contract Meals to provide school meals that support students' health, nutrition, and well-being. Both Holy Name and Westside Contract Meals work together to support compliance with applicable federal and state school-meal requirements, including requirements associated with the National School Lunch Program, the School Breakfast Program, and other applicable child nutrition programs. Meals served at Holy Name Catholic School will:

- Be appealing and attractive to students and served in clean, pleasant settings.
- Meet applicable federal and state nutrition requirements.
- Offer a variety of fruits and vegetables.
- Provide milk options that comply with applicable school-meal standards.
- Meet applicable whole-grain requirements.
- Support access to eligible free and reduced-price meal benefits, as applicable.

The school will encourage healthy choices and work with its meal provider to promote nutrition and participation in school meal programs. Food-service personnel will meet applicable training and professional-development requirements.

Water, Hydration, and Lunch Choices

- Drinking water will be available to students at no cost during lunch.

- Students may use water bottles in classrooms in accordance with school procedures.
- Students may identify their lunch choices during the morning lunch-count process.
- The school does not operate vending machines for student use during the school day.
- School menus will be posted in Sycamore, on the Holy Name website, and in the weekly newsletter so families can access meal information online or through the mobile application.

Meal Times and Scheduling

- Students are allotted 30 minutes of lunch time per day.
- Lunch periods are scheduled at appropriate times, generally between 10:45 a.m. and 1:00 p.m.
- Tutoring, club meetings, organizational meetings, and other activities will not be scheduled during meal times unless students are permitted to eat during the activity.
- Students will have access to handwashing facilities or hand sanitizer before meals and snacks.

Competitive Foods, Beverages, and Fundraising

Foods sold to students on the school campus during the school day outside of reimbursable school meals, including items sold for fundraising, will meet applicable USDA Smart Snacks in School nutrition standards and any applicable state requirements. This requirement applies to sales in all applicable locations. District- or school-approved fundraisers involving the sale of food or beverages during the school day must comply with applicable Smart Snacks requirements and relevant CUES procedures. The school will provide information to staff and families about these expectations.

Food and Beverage Marketing

Food and beverage marketing to students on campus during the school day will be limited to products that meet or exceed applicable USDA Smart Snacks in School nutrition standards or stricter state standards. Marketing may include advertisements, displays, logos, brand names, or promotions on school equipment, school publications, food-service equipment, or other school materials. The school and relevant CUES departments will consider these standards when reviewing applicable contracts and new opportunities.

7. Classroom Celebrations, Snacks, and Food Sharing

Holy Name Catholic School encourages healthy classroom celebrations and appropriate food choices during school-sponsored activities. Families may not bring candy, doughnuts, cookies, or similar treats for classroom celebrations under the school's current expectations. Prepackaged birthday treats may be permitted when consistent with school guidelines, applicable food-safety and allergy requirements, and the school's published Smart Snacks guidance. Families will receive the school's guidelines through back-to-school information and the school [website](#).

- Non-food celebration items, such as pencils, stickers, erasers, pencil sharpeners, and crayons, are encouraged as alternatives.
- Food and beverages will not be used as rewards for student performance or behavior, and food will not be withheld as punishment. Staff will be encouraged to use non-food rewards and incentives.
- Students are discouraged from sharing food and beverages because of food allergies, dietary restrictions, individual health needs, and the spread of germs or illness.
- The school will maintain consistent lunchroom expectations to support a safe, respectful, and enjoyable dining environment. Staff supervising the lunchroom will monitor the environment; an administrator is typically on duty during each lunch period.

8. Nutrition Education

The primary goal of nutrition education is to help students develop healthy eating behaviors and the knowledge and skills needed to make informed food choices throughout life. Holy Name Catholic School will promote age-appropriate nutrition education throughout its PK–8 program.

Nutrition education will, as appropriate:

- Be provided at each grade level and incorporated into health education, physical education, and classroom subjects such as mathematics, science, language arts, and social studies.
- Help students understand the benefits of healthy eating, food groups, and the role and benefit of varied meals.
- Develop skills such as planning a healthy meal, understanding food labels, and evaluating nutrition information, misinformation, and commercial food advertising.
- Promote fruits, vegetables, whole-grain products, appropriate dairy choices, healthy food preparation, and other health-enhancing practices.
- Use cafeteria posters and other educational materials to reinforce nutrition concepts.

- Connect students and families with school meal programs, school food initiatives, and relevant community nutrition resources when appropriate.
- Nutrition education activities will be participatory, developmentally appropriate, and engaging. The school will seek to provide consistent nutrition messages to students, families, and staff.

9. Nutrition Promotion

Holy Name Catholic School will encourage healthy eating habits through school practices and activities. The school will promote consistent, positive messages about healthy food choices and will encourage participation in school meal programs.

The school will provide families and staff with guidance about healthy classroom celebrations, food choices, and applicable nutrition standards. Foods and beverages will not be used as rewards or withheld as punishment. Classroom celebration expectations will be communicated in back-to-school materials and on the school website.

10. Physical Education and Physical Activity

Physical Education

Students in grades PK–8 will receive 30-120 minutes of physical education per week throughout the school year depending on the grade level and 30 minutes of weekly health class. Physical Education/Health is taught by a certified teacher. Students will spend at least 80 percent of physical education class time participating in moderate-to-vigorous physical activity, in addition to instruction time and cool down time. Holy Name recognizes that physical activity can support concentration, focus, student achievement, and personal well-being. Movement and physical activity are priorities and will not be used as tools for discipline or reward.

Daily Recess

In addition to PE, students in grades PK–8 will receive at least 30 minutes of supervised recess daily, preferably outdoors. Staff will encourage students to participate in physical activity through appropriate space, equipment, and positive encouragement.

Teachers will make reasonable efforts to take students outdoors daily when weather conditions permit. During inclement weather, the school will encourage indoor physical activity through structured indoor recess in classrooms or the Little Gym, movement breaks, and other appropriate activities.

Movement Throughout the School Day

Holy Name Catholic School encourages physical activity beyond physical education and recess to support students' development of lifelong healthy habits. Teachers may incorporate movement into lessons, provide brief movement breaks between lessons or

classes, and use classroom activities that reduce prolonged sedentary time when appropriate. Classroom health education will complement physical education by reinforcing knowledge and self-management skills needed to maintain an active lifestyle.

Movement between specials and other classes also provides opportunities for students to walk throughout the school day.

After-School and Other Physical Activity

The Hope Center for kids at Holy Name will encourage physical activity by providing appropriate opportunities, space, equipment, and activities. When weather and program conditions permit, students will have opportunities for outdoor play and other activities that promote movement and physical well-being.

Students may participate in parish-sponsored sports, including Track, Volleyball, Flag Football, Basketball, and Soccer. Holy Name Catholic School also holds an annual Field Day in May to promote physical activity and school community.

Through newsletters and announcements, the school may inform students and parents or guardians about the importance of physical activity and community resources that offer activities for students and families.

11. Other School-Based Wellness Practices

Holy Name Catholic School will encourage a school environment that supports healthy eating, positive relationships, and physical activity. The school will continue to identify practical ways to reinforce wellness messages throughout classrooms, the cafeteria, physical education, Extended Care, and school-sponsored activities.

The school will review practices and identify opportunities to strengthen student and family engagement in nutrition, physical activity, and health education. Topics for ongoing discussion may include encouraging healthy lunch choices, incorporating nutrition awareness into the PK–8 curriculum, increasing opportunities for movement, and using classroom movement breaks or stretching to support student engagement.

12. Annual Review and Triennial Assessment

The principal and Heart and Soul Committee will review implementation of this policy annually, identify opportunities for improvement, and update school communications or the Family Handbook as needed. The school will conduct or participate in a wellness policy assessment at least once every three years, consistent with applicable requirements.

The triennial assessment will address, at a minimum, the extent to which the school is implementing the policy and progress made toward its wellness goals. Findings will be shared with the appropriate CUES leadership and made available to the school

community. The policy will be updated based on assessment results, school and community priorities, emerging health information, and changes to applicable federal or state guidance.

13. Ongoing Wellness Goals

Holy Name Catholic School is committed to fostering a school environment that supports the health, well-being, and success of every student. The Heart and Soul Committee will periodically consider questions such as:

- How can the school further encourage healthy eating habits during the school day?
- How can the school encourage families to provide nutritious lunch items?
- How can teachers reinforce students' understanding of nutrition and healthy lifestyles?

Policy Administration

This policy combines Holy Name Catholic School's current school-level practices with broader wellness-policy implementation, notification, documentation, and assessment provisions. Before formal adoption or submission, Holy Name Catholic School and CUES should confirm that references to committee responsibilities, reporting channels, Smart Snacks requirements, and applicable federal/state standards match current CUES procedures and regulatory requirements.

POLÍTICA LOCAL DE BIENESTAR ESCOLAR

1. Propósito y compromiso

La Escuela Católica Holy Name ha establecido esta Política Local de Bienestar Escolar para abordar la nutrición, la actividad física, la educación física, la educación para la salud y otras prácticas escolares que apoyan el bienestar de los estudiantes. La política refleja la convicción de que una buena nutrición, la actividad física regular, la educación física y la educación para la salud contribuyen al desarrollo físico, social, emocional y académico de los estudiantes.

La Escuela Católica Holy Name se compromete a crear un entorno escolar que fomente hábitos saludables, relaciones positivas y la capacidad de los estudiantes para aprender y prosperar. La escuela implementará esta política de conformidad con los requisitos federales y estatales aplicables y con las políticas y los procedimientos pertinentes de CUES. La política se revisará y evaluará al menos una vez cada tres años, con una revisión anual de su implementación y actualizaciones según sea necesario.

2. Definiciones

Campus escolar: Las áreas que pertenecen a la escuela o que esta alquila y que se utilizan para actividades relacionadas con la escuela, incluidos el edificio escolar, las áreas exteriores, los espacios deportivos, los estacionamientos y los vehículos utilizados para transportar a los estudiantes.

Jornada escolar: El período definido por los requisitos aplicables del USDA y del estado para las normas de bienestar y nutrición escolar. Holy Name observará el horario de 7:30 a. m. a 3:45 p. m.

Smart Snacks: Normas nutricionales del USDA para los alimentos y las bebidas que se venden a los estudiantes en el campus durante la jornada escolar, incluidas las ventas aplicables relacionadas con actividades de recaudación de fondos.

Evaluación trienal: Evaluación que se realiza al menos una vez cada tres años para valorar la implementación de la Política de Bienestar y el progreso hacia sus objetivos.

3. Comité de Bienestar y responsabilidades

El Comité de Salud y Bienestar de la Escuela Católica Holy Name, conocido como el Comité Heart and Soul, apoya el desarrollo, la implementación, el seguimiento y la revisión periódica de esta política. El comité se reúne mensualmente y se reunirá al menos cuatro veces durante cada año escolar.

El comité incluye personal escolar y al maestro de educación física. En la medida de lo posible, la escuela procurará obtener la opinión y participación de padres, madres y cuidadores; estudiantes; representantes de los servicios de nutrición; profesionales de la salud o de la salud mental; administradores escolares; y otros miembros de la comunidad escolar. La escuela hará esfuerzos razonables para comunicar a las familias y al personal las oportunidades de participación.

La directora supervisa la implementación de la política en la Escuela Católica Holy Name y coordina el seguimiento a nivel escolar. La escuela trabajará con el liderazgo de CUES y con los proveedores pertinentes de servicios de nutrición para atender los requisitos aplicables a nivel del sistema, compartir evaluaciones y apoyar el cumplimiento.

Directora: Dra. Kimberlyn Oliver

Correo electrónico: koliver@hnsomaha.org

Integrantes del comité

Integrante	Integrante
Dra. Kimberlyn Oliver, directora y madre de un estudiante actualmente matriculado	Megan Fiedler, subdirectora
Jolyn Schmeling, asistente administrativa ejecutiva y madre de un exalumno	Mary Watson, gerente de cafetería
LaVonne Moore, asistente de cafetería y madre de un estudiante actualmente matriculado	Lisa Ostybe, maestra de educación física y salud, y directora deportiva
Karen Mohrbutter, maestra de 5.º grado	Megan O'Connell, maestra de 1.er grado
Tamara Herbert, paraprofesional de Madonna	Molly Nault, maestra de 3.er grado
Jane Hoeffel, maestra de 1.er grado	Rachael Brown, maestra de Madonna
Beth Strominger, maestra de religión y español de secundaria	Annie Mitchell, terapeuta de salud mental y madre de un exalumno

4. Implementación, seguimiento y conservación de registros

La Escuela Católica Holy Name mantendrá un enfoque de implementación que identifique las responsabilidades, prácticas y oportunidades de mejora pertinentes en relación con las normas nutricionales, la educación y promoción de la nutrición, la actividad física, la educación física y otras actividades escolares de bienestar.

La escuela conservará registros que documenten la implementación de la política. Estos registros pueden incluir:

- La Política de Bienestar escrita y vigente.
- Documentación que demuestre que la política está disponible para las familias y el público.
- Documentación de las revisiones y actualizaciones de la política, incluidas las oportunidades de participación de las partes interesadas.

- La evaluación más reciente de la implementación y del progreso hacia los objetivos de bienestar.
- Documentación que demuestre que los avisos requeridos y los resultados de las evaluaciones se han puesto a disposición de la comunidad escolar.
- Notas de las reuniones del comité, actividades pertinentes de implementación y resúmenes anuales.

La directora y el Comité Heart and Soul revisarán la implementación, identificarán fortalezas y áreas de mejora, y recomendarán actualizaciones cuando corresponda. La escuela proporcionará la política y la información pertinente sobre su implementación o evaluación al liderazgo de CUES, a la Junta de Gobernadores de CUES y a CUES Fund, según lo exijan los procedimientos aplicables.

5. Aviso público y participación de la comunidad

La Escuela Católica Holy Name pondrá esta política a disposición del público a través del Manual para las Familias, el sitio web de la escuela en la sección «Recursos para padres» y los medios electrónicos de comunicación habituales de la escuela. La política se proporcionará a las familias y a otros miembros de la comunidad escolar cuando la soliciten.

Al menos una vez al año, la escuela notificará a las familias, al personal y al público sobre la disponibilidad y el contenido general de la Política de Bienestar, las actualizaciones importantes y las actividades de bienestar escolar. Los miembros del público también pueden enviar comentarios a la oficina escolar por teléfono o correo electrónico. La evaluación trienal más reciente estará disponible una vez que se haya completado.

Las comunicaciones utilizarán los canales adecuados para la comunidad escolar, como el correo electrónico, el sitio web, los boletines informativos, las redes sociales o los materiales enviados a casa con los estudiantes. Cuando sea posible, las comunicaciones serán cultural y lingüísticamente apropiadas para las familias.

Al menos una vez cada tres años, la escuela completará o participará en una evaluación trienal que aborde el grado de implementación y el progreso hacia los objetivos de la política. La política se actualizará según lo indiquen los resultados de la evaluación, los cambios en las necesidades de la escuela o la comunidad, la nueva información sobre salud o los cambios en los requisitos federales o estatales aplicables.

Holy Name procurará invitar a las familias a compartir sus comentarios mediante un boletín escolar existente u otra comunicación dirigida a los padres. La administración escolar revisará periódicamente la política junto con los integrantes del comité. Holy Name continuará fomentando los comentarios de los estudiantes sobre las comidas y los refrigerios que se ofrecen mediante actividades de recaudación de fondos.

6. Normas de nutrición y comidas escolares

Objetivos nutricionales

La Escuela Católica Holy Name promoverá hábitos alimenticios saludables y garantizará que los alimentos y las bebidas ofrecidos a través del programa de comidas escolares cumplan con las normas nutricionales federales y estatales aplicables.

La escuela:

- Participará en el Programa Nacional de Almuerzos Escolares y ofrecerá beneficios de comidas gratuitas o a precio reducido a los estudiantes que reúnan los requisitos, según corresponda.
- Seguirá las pautas nutricionales aplicables del USDA para las comidas escolares y los refrigerios del programa después de clases.
- Ofrecerá opciones adecuadas de plato principal, que pueden incluir yogur, palitos de queso o sándwiches de crema de semillas de girasol y jalea, según disponibilidad.
- Se asegurará de que los alimentos y las bebidas vendidos a los estudiantes durante la jornada escolar, incluidos los productos vendidos para recaudar fondos, cumplan con las normas nutricionales aplicables de Smart Snacks in School del USDA.
- Se asegurará de que los refrigerios y las golosinas de cumpleaños cumplan con las normas nutricionales aplicables de Smart Snacks in School del USDA.
- Animará a los estudiantes a elegir una variedad de alimentos y bebidas nutritivos.
- Promoverá la comprensión de la relación entre la nutrición, la actividad física y el bienestar general.

Programa de comidas escolares

La Escuela Católica Holy Name cumplirá con los requisitos aplicables del USDA y las pautas del Departamento de Educación de Nebraska en materia de nutrición, educación física y educación para la salud. Las pautas del USDA están disponibles en:

<https://www.fns.usda.gov/school-meals/nutrition-standards>. Además, Holy Name colabora con Westside Contract Meals para ofrecer comidas escolares que apoyen la salud, la nutrición y el bienestar de los estudiantes. Holy Name y Westside Contract Meals trabajan juntos para apoyar el cumplimiento de los requisitos federales y estatales aplicables a las comidas escolares, incluidos los relacionados con el Programa Nacional de Almuerzos Escolares, el Programa de Desayunos Escolares y otros programas aplicables de nutrición infantil. Las comidas que se sirvan en Holy Name:

- Serán atractivas para los estudiantes y se servirán en espacios limpios y agradables.
- Cumplirán con los requisitos nutricionales federales y estatales aplicables.
- Ofrecerán una variedad de frutas y verduras.
- Proporcionarán opciones de leche que cumplan con las normas aplicables para comidas escolares.
- Cumplirán con los requisitos aplicables sobre cereales integrales.
- Apoyarán el acceso a los beneficios de comidas gratuitas o a precio reducido para quienes reúnan los requisitos, según corresponda.

La escuela fomentará las elecciones saludables y colaborará con el proveedor de comidas para promover la educación nutricional y la participación en los programas de comidas escolares. El

personal de servicios alimentarios cumplirá con los requisitos aplicables de capacitación y desarrollo profesional.

Agua, hidratación y opciones de almuerzo

- Los estudiantes tendrán acceso gratuito a agua potable durante el almuerzo.
- Los estudiantes podrán utilizar botellas de agua en las aulas de acuerdo con los procedimientos escolares.
- Los estudiantes podrán indicar su elección de almuerzo durante el recuento matutino de comidas.
- La escuela no tiene máquinas expendedoras para uso de los estudiantes durante la jornada escolar.
- Los menús escolares se publicarán en Sycamore, en el sitio web de Holy Name y en el boletín semanal, para que las familias puedan consultar la información de las comidas en línea o mediante la aplicación móvil.

Horarios y programación de las comidas

- Los estudiantes dispondrán de 30 minutos diarios para almorzar.
- Los períodos de almuerzo se programarán en horarios apropiados, generalmente entre las 10:45 a. m. y la 1:00 p. m.
- Las tutorías, reuniones de clubes, reuniones de organizaciones y otras actividades no se programarán durante las comidas, a menos que se permita a los estudiantes comer durante la actividad.
- Los estudiantes tendrán acceso a instalaciones para lavarse las manos o a desinfectante de manos antes de las comidas y los refrigerios.

Alimentos y bebidas competitivos, y recaudación de fondos

Los alimentos que se vendan a los estudiantes en el campus escolar durante la jornada escolar fuera de las comidas escolares reembolsables, incluidos los productos vendidos para recaudar fondos, cumplirán con las normas nutricionales aplicables de Smart Snacks in School del USDA y con los requisitos estatales pertinentes. Este requisito se aplica a las ventas en todos los lugares correspondientes. Las actividades de recaudación de fondos aprobadas por la escuela o el sistema que incluyan la venta de alimentos o bebidas durante la jornada escolar deberán cumplir con los requisitos aplicables de Smart Snacks y con los procedimientos pertinentes de CUES. La escuela proporcionará información al personal y a las familias sobre estas expectativas.

Publicidad de alimentos y bebidas

La publicidad de alimentos y bebidas dirigida a los estudiantes en el campus durante la jornada escolar se limitará a productos que cumplan o superen las normas nutricionales aplicables de Smart Snacks in School del USDA o normas estatales más estrictas. La publicidad puede incluir anuncios, exhibiciones, logotipos, nombres de marcas o promociones en equipos escolares, publicaciones escolares, equipos de servicios alimentarios u otros materiales escolares. La escuela y los departamentos pertinentes de CUES tendrán en cuenta estas normas al revisar los contratos aplicables y las nuevas oportunidades.

7. Celebraciones en el aula, refrigerios y alimentos compartidos

La Escuela Católica Holy Name fomenta las celebraciones saludables en el aula y las elecciones apropiadas de alimentos durante las actividades patrocinadas por la escuela. De acuerdo con las expectativas actuales de la escuela, las familias no pueden traer dulces, donas, galletas ni golosinas similares para las celebraciones en el aula. Se pueden permitir golosinas de cumpleaños preenvasadas cuando sean compatibles con las pautas escolares, los requisitos aplicables de seguridad alimentaria y alergias, y las orientaciones publicadas por la escuela sobre Smart Snacks. Las familias recibirán las pautas escolares mediante la información de inicio del año escolar y el sitio [web](#).

- Se recomiendan alternativas no alimentarias para las celebraciones, como lápices, calcomanías, borradores, sacapuntas y crayones.
- No se utilizarán alimentos ni bebidas como recompensa por el rendimiento o el comportamiento de los estudiantes, y no se les privará de alimentos como castigo. Se animará al personal a utilizar recompensas e incentivos que no sean alimentos.
- Se desaconseja que los estudiantes compartan alimentos y bebidas debido a las alergias alimentarias, las restricciones dietéticas, las necesidades de salud individuales y el riesgo de propagación de gérmenes o enfermedades.
- La escuela mantendrá expectativas coherentes para el comedor con el fin de ofrecer un ambiente seguro, respetuoso y agradable. El personal que supervise el comedor vigilará el entorno; normalmente habrá un administrador de turno durante cada período de almuerzo.

8. Educación nutricional

El objetivo principal de la educación nutricional es ayudar a los estudiantes a desarrollar conductas alimentarias saludables y adquirir los conocimientos y las habilidades necesarios para tomar decisiones alimentarias informadas a lo largo de la vida. La Escuela Católica Holy Name promoverá una educación nutricional apropiada para cada edad en todos los grados, desde preescolar hasta 8.º grado.

La educación nutricional, según corresponda:

- Se impartirá en cada nivel de grado y se incorporará a la educación para la salud, la educación física y materias del aula como matemáticas, ciencias, lengua y literatura, y estudios sociales.
- Ayudará a los estudiantes a comprender los beneficios de una alimentación saludable, los grupos de alimentos y la función y los beneficios de las comidas variadas.
- Desarrollará habilidades como planificar una comida saludable, comprender las etiquetas de los alimentos y evaluar la información nutricional, la información engañosa y la publicidad comercial de alimentos.
- Promoverá el consumo de frutas, verduras, productos integrales, opciones adecuadas de lácteos, la preparación saludable de alimentos y otras prácticas beneficiosas para la salud.

- Utilizará carteles en la cafetería y otros materiales educativos para reforzar los conceptos de nutrición.
- Conectará a los estudiantes y las familias con los programas de comidas escolares, las iniciativas alimentarias de la escuela y los recursos comunitarios pertinentes de nutrición cuando corresponda.
- Será participativa, apropiada para el desarrollo y atractiva. La escuela procurará ofrecer mensajes coherentes sobre nutrición a los estudiantes, las familias y el personal.

9. Promoción de la nutrición

La Escuela Católica Holy Name fomentará hábitos alimenticios saludables mediante las prácticas y actividades escolares. La escuela promoverá mensajes positivos y coherentes sobre la elección de alimentos saludables y animará a los estudiantes a participar en los programas de comidas escolares.

La escuela ofrecerá orientación a las familias y al personal sobre celebraciones saludables en el aula, elecciones alimentarias y normas nutricionales aplicables. No se utilizarán alimentos ni bebidas como recompensa ni se privará de ellos a los estudiantes como castigo. Las expectativas para las celebraciones en el aula se comunicarán en los materiales de inicio del año escolar y en el sitio web de la escuela.

10. Educación física y actividad física

Educación física

Los estudiantes de preescolar a 8.º grado recibirán entre 30 y 120 minutos de educación física por semana durante el año escolar, según el grado, y 30 minutos semanales de clase de salud. La educación física y la educación para la salud serán impartidas por un maestro certificado. Los estudiantes dedicarán al menos el 80 % del tiempo de clase de educación física a participar en actividad física de intensidad moderada a vigorosa, además del tiempo de instrucción y de vuelta a la calma. Holy Name reconoce que la actividad física puede favorecer la concentración, la atención, el rendimiento académico y el bienestar personal. El movimiento y la actividad física son prioridades y no se utilizarán como castigo ni como recompensa.

Recreo diario

Además de la educación física, los estudiantes de preescolar a 8.º grado tendrán al menos 30 minutos de recreo supervisado cada día, preferentemente al aire libre. El personal animará a los estudiantes a participar en actividades físicas mediante espacios y equipos adecuados, así como estímulo positivo.

Los maestros harán esfuerzos razonables para llevar a los estudiantes al aire libre todos los días cuando las condiciones meteorológicas lo permitan. Cuando el clima sea desfavorable, la escuela fomentará la actividad física en interiores mediante recreos estructurados en las aulas o en el Little Gym, pausas de movimiento y otras actividades apropiadas.

Movimiento durante la jornada escolar

La Escuela Católica Holy Name fomenta la actividad física más allá de las clases de educación física y del recreo para apoyar el desarrollo de hábitos saludables para toda la vida. Cuando sea apropiado, los maestros podrán incorporar movimiento en las lecciones, ofrecer breves pausas de movimiento entre lecciones o clases y utilizar actividades en el aula que reduzcan los períodos prolongados de sedentarismo. La educación para la salud en el aula complementará la educación física al reforzar los conocimientos y las habilidades de autogestión necesarios para mantener un estilo de vida activo.

Los desplazamientos entre las clases especiales y otras clases también ofrecen oportunidades para caminar durante la jornada escolar.

Actividad física después de clases y otras actividades

El Hope Center for Kids de Holy Name fomentará la actividad física ofreciendo oportunidades, espacios, equipos y actividades apropiados. Cuando el clima y las condiciones del programa lo permitan, los estudiantes tendrán oportunidades de jugar al aire libre y participar en otras actividades que promuevan el movimiento y el bienestar físico.

Los estudiantes podrán participar en deportes patrocinados por la parroquia, como atletismo, voleibol, fútbol americano con banderas, baloncesto y fútbol. La Escuela Católica Holy Name también celebra anualmente un Día de Campo en mayo para promover la actividad física y la comunidad escolar.

A través de boletines y anuncios, la escuela podrá informar a los estudiantes y a sus padres, madres o tutores sobre la importancia de la actividad física y sobre recursos comunitarios que ofrecen actividades para estudiantes y familias.

11. Otras prácticas escolares de bienestar

La Escuela Católica Holy Name fomentará un entorno escolar que apoye la alimentación saludable, las relaciones positivas y la actividad física. La escuela seguirá identificando formas prácticas de reforzar los mensajes de bienestar en las aulas, la cafetería, las clases de educación física, el programa de cuidado después de clases y las actividades patrocinadas por la escuela.

La escuela revisará sus prácticas e identificará oportunidades para fortalecer la participación de estudiantes y familias en la nutrición, la actividad física y la educación para la salud. Los temas de discusión continua pueden incluir cómo fomentar elecciones saludables para el almuerzo, incorporar la educación nutricional al currículo de preescolar a 8.º grado, aumentar las oportunidades de movimiento y utilizar pausas de movimiento o estiramientos en el aula para apoyar la participación de los estudiantes.

12. Revisión anual y evaluación trienal

La directora y el Comité Heart and Soul revisarán anualmente la implementación de esta política, identificarán oportunidades de mejora y actualizarán las comunicaciones escolares o el Manual para las Familias según sea necesario. La escuela realizará o participará en una

evaluación de la política de bienestar al menos una vez cada tres años, de conformidad con los requisitos aplicables.

La evaluación trienal abordará, como mínimo, el grado en que la escuela está implementando la política y el progreso realizado hacia sus objetivos de bienestar. Los resultados se compartirán con el liderazgo correspondiente de CUES y estarán disponibles para la comunidad escolar. La política se actualizará según los resultados de la evaluación, las prioridades de la escuela y la comunidad, la nueva información sobre salud y los cambios en las orientaciones federales o estatales aplicables.

13. Objetivos continuos de bienestar

La Escuela Católica Holy Name se compromete a fomentar un entorno escolar que apoye la salud, el bienestar y el éxito de todos los estudiantes. El Comité Heart and Soul considerará periódicamente preguntas como:

- ¿Cómo puede la escuela fomentar aún más los hábitos alimenticios saludables durante la jornada escolar?
- ¿Cómo puede la escuela animar a las familias a proporcionar alimentos nutritivos para el almuerzo?
- ¿Cómo pueden los maestros reforzar la comprensión de los estudiantes sobre la nutrición y los estilos de vida saludables?

Administración de la política

Esta política combina las prácticas actuales de la Escuela Católica Holy Name con disposiciones más amplias sobre la implementación de políticas de bienestar, la notificación al público, la documentación y la evaluación. Antes de su adopción formal o presentación, la Escuela Católica Holy Name y CUES deberán confirmar que las referencias a las responsabilidades del comité, los canales de comunicación, los requisitos de Smart Snacks y las normas federales y estatales aplicables coincidan con los procedimientos actuales de CUES y los requisitos reglamentarios.