



Academy of Nutrition and Dietetics
Academy of Nutrition and Dietetics Foundation
www.kidseatright.org

Guía para el Líder

Kids Eat Right

Padres Empoderados para el Bienestar Escolar

Taller para padres de 1 hora y media

Acerca del taller

El taller de Padres Empoderados para el Bienestar Escolar está diseñado como un taller para padres de 1 hora y media de duración que se lleva a cabo en un entorno escolar, el cual es codirigido por un miembro de la campaña *Kids Eat Right* y por el Director del Servicio de Alimentación Escolar. El taller capacita a los padres con información sobre las comidas escolares y el bienestar escolar que pueden usar para ayudar a promover los beneficios de las comidas escolares con otros padres y así apoyar y liderar cambios en el ambiente de bienestar en la escuela de sus hijos.

Objetivos del taller

Después del taller, los padres serán capaces de:

1. Enumerar al menos dos razones por las cuales los ambientes de bienestar escolar impactan positivamente a los estudiantes.
2. Describir los beneficios de los cambios recientes del Programa Nacional de Almuerzos Escolares (*National School Lunch Program*).
3. Identificar al menos una actividad que los padres pueden hacer para ayudar a promover un ambiente escolar saludable.

Qué se necesita

Para el taller:

Antes del taller, si es posible, trabajar con la escuela para organizar el cuidado de los niños

Carpetas, libretas y plumas (opcional)

Lista de padres

'Premios' para los padres (El Más Creativo; El que da Más Ideas; La Mejor Idea; El Más Entusiasta; El Más Colaborativo) (opcional, es mejor para grupos grandes)

-Cuestionario de Mitos y Realidades (solo para líderes del taller)

Tarjetas de Mito o Realidad (una tarjeta de Realidad verde y una tarjeta de Mito roja por cada padre)

Materiales impresos para los padres:

Serie de Liderazgo para Padres de la Acción para Niños Saludables – Planteando el caso -

Preguntas e Inquietudes

Folleto de Éxito Académico de *Kids Eat Right* (KER)

Folleto de *KER* sobre Datos Simples de las Comidas Escolares

Resumen para Padres sobre el Impacto en el Bienestar

Menús escolares del mes en curso (copias proporcionadas por el distrito escolar)

Otros, según lo desee el Director del Servicio de Alimentación Escolar (copias proporcionadas por el distrito escolar) (Para las escuelas secundarias, pida el folleto gratuito de Nutrición en Equipo –

Escuelas Secundarias Más Saludables)

Etiquetas para los nombres



Academy of Nutrition and Dietetics
Academy of Nutrition and Dietetics Foundation
www.kidseatright.org

Marcador negro

Modelos de alimentos de papel o plástico, si están disponibles

Bandeja de almuerzo (proporcionada por el Director del Servicio de Alimentación)

Pizarrón (borrado en seco o de papel con caballete) con marcadores

Computadora portátil o acceso a una computadora (opcional, si el internet está disponible para ver sitios web y/o videos de YouTube)

Para la actividad de degustación de comidas escolares:

Comente los artículos que proporcionará el Director del Servicio de Alimentación Escolar, incluyendo toallitas desinfectantes, desinfectante de manos, alimentos y artículos de papel necesarios para degustar las recetas de comida de la escuela elegidas, y copias de las recetas y/o de otros materiales impresos si es posible. Además, considere proporcionar agua u otros refrigerios ligeros y saludables para acompañar la degustación.

Preparación del taller:

Programe con el Director del Servicio de Alimentación llegar 30 minutos antes de iniciar el taller. Arregle el salón formando un círculo con sillas o, si el grupo es pequeño, pueden sentarse alrededor de una mesa de la cafetería. Acomode los refrigerios (si aplica) y ayude al Director del Servicio de Alimentación a acomodar los alimentos para la degustación.

Introducción (15 minutos)

- **Bienvenida (Est. 5 min.)**
 - Dé la bienvenida a los padres* a medida que llegan y preséntense. Entrégueles la carpeta principal con folletos, libreta y pluma (opcional). Ofrezca refrigerios si están disponibles.
 - Pídale a los padres que escriban su nombre en la etiqueta y se la pongan.
 - Pida a los padres que completen su información en la lista de padres.

- **Presentaciones (Est. 10 min.)**
 - Inicie presentándose usted y el taller de Padres Empoderados para el Bienestar Escolar diseñado por la Fundación de la Academia de Nutrición y Dietética (*Academy of Nutrition and Dietetics Foundation*) y el Departamento de Educación de Iowa (*Iowa Department of Education*) a través de un subsidio educativo de Nutrición en Equipo (*Team Nutrition*). Agradezca al Director del Servicio de Alimentación Escolar por el apoyo para llevar a cabo el taller y permítale presentarse.
 - Repase el programa del taller y presente los alimentos de la degustación.
 - Pida a los padres que se presenten e identifiquen el número de niños con sus edades y la(s) escuela(s) a las que asisten. Pida a los padres que describan sus mejores recuerdos de almuerzos escolares de cuando eran niños.

Bienestar Escolar (20 minutos)

- **¿Por qué las escuelas y los padres deberían preocuparse por el bienestar escolar? (Est. 5 min.)**
 - Distribuya y revise los puntos clave de "Éxito académico" y "Planteando el caso."
- **Comidas escolares (Est. 5 min.) –Director del Servicio de Alimentación**



Academy of Nutrition and Dietetics
Academy of Nutrition and Dietetics Foundation
www.kidseatright.org

- Describa las operaciones de servicio de alimentos en el distrito escolar. Explique por qué las comidas escolares son una parte importante del bienestar escolar y su relación con el éxito académico. **(Consejo: El Líder del Taller de KER y el Director del Servicio de Alimentación deben explicar claramente la relación entre las comidas escolares y el desempeño académico— la mayoría de los padres no entienden completamente esta conexión).**
- Presente las regulaciones y los cambios del Programa Nacional de Almuerzos y Desayunos Escolares
- Tasas de reembolso 2014-2015:
 - Almuerzo sin costo \$ 2.98; precio reducido \$ 2.58; todo el resto (pago completo) \$0.28
 - Desayuno sin costo \$ 1.62; precio reducido \$ 1.32; todo el resto (pago completo) \$0.28
- **Actividad o discusión: Cómo pueden los padres promover el bienestar escolar (Est. 10 min.)**
 - **Si asistieron más de 10 padres:**
 - Divida a los padres en grupos de 4-5 (no más de 5 grupos en total).
 - Pida a cada grupo que enumeren las formas en que los padres pueden ayudar a promover el bienestar escolar— incluyendo todas las cosas, grandes y pequeñas.
 - Pida a los grupos que compartan sus ideas.
 - Después de que todos los grupos hayan compartido sus ideas, otorgue a cada grupo un premio que mejor describa su trabajo (El Más Creativo; El que da Más Ideas; La Mejor Idea; El Más Entusiasta; El Más Colaborativo).
 - **Si asistieron menos de 10 padres:**
 - Pida a los padres que analicen las maneras en las que pueden ayudar a promover el bienestar escolar— incluyendo todas las cosas, grandes y pequeñas.
 - **Lista de ideas para promover la discusión (del Resumen para Padres sobre el Impacto en el Bienestar— *Wellness Impact Parents Brief*):**
 - Ponga el ejemplo (sea un buen modelo a seguir, sirva alimentos saludables en el hogar)
 - Consuma el desayuno o almuerzo en la escuela con su hijo
 - Aliente a su hijo a probar nuevos alimentos
 - Pregunte al director sobre la política de bienestar escolar y cómo puede ayudar
 - Ayude a la escuela a organizar caminatas, ferias de salud, etc.
 - Únase y/o sea líder del comité de bienestar escolar
 - Hable con otros padres sobre maneras positivas de involucrarse

Comidas escolares (40 minutos)

- **Actividad: Degustación de comidas escolares (Est. 10 min.)**
 - El Director del Servicio de Alimentación Escolar dirige la degustación de la o las comidas escolares y el debate (pida a todos los padres lavarse las manos y/o utilizar desinfectante de manos antes de la degustación).
- **Datos simples de las comidas escolares (Est. 5 min. o más, según el interés de los padres)**



Academy of Nutrition and Dietetics
Academy of Nutrition and Dietetics Foundation
www.kidseatright.org

- Mientras los padres prueban el o los alimentos, revise con ellos el Folleto sobre Datos Simples de las Comidas Escolares y presente las regulaciones y los cambios recientes del Programa Nacional de Almuerzos y Desayunos Escolares. Distribuya el menú escolar del mes en curso. Use modelos de alimentos de papel si es posible para mostrar una comida reembolsable (a todo el grupo o en equipos pequeños).
- **¿Qué está pasando en nuestro distrito? (Est. 15 min.)**
 - El Director del Servicio de Alimentación promueve algunos de los cambios positivos recientes en el distrito (es decir, nuevas opciones de frutas/vegetales, nuevos platos de leguminosas— frijol, lentejas, comentarios positivos de los niños, etc.).
 - **Actividad:** Facilite la sesión de lluvia de ideas sobre qué pueden hacer los padres, las escuelas, los estudiantes y otros para fomentar la participación en el desayuno escolar. Si es un grupo grande, pida a uno de los padres ser voluntario para documentar las ideas en el pizarrón.
- **Disipar los mitos (Est. 10 min.)**
 - Abordar mitos comunes sobre el almuerzo escolar.
 - **Actividad:** Prueba de Verdadero o Falso (el miembro de *Kids Eat Right* lee una lista de preguntas, y los participantes responden Verdadero o Falso sosteniendo la tarjeta correspondiente, verde para verdadero y rojo para falso).

Cierre (15 minutos)

- **Visiten el sitio web de Kids Eat Right (Est. 5 min.)** Consejo: si tienen acceso a internet, visiten los sitios web en clase.
 - Aliente a los padres a visitar www.kidseatright.org y dar "me gusta" en Facebook en www.facebook.com/kidseatright para tener acceso a artículos, consejos, recetas y videos cortos que los ayuden a comprar inteligente, cocinar saludable y comer bien.
 - Elija un video para cerrar la sesión:
 - El compromiso de hacer saludable a cada niño (*The Pledge to Make Every Kid Healthy*) (2 min) <https://www.youtube.com/watch?v=POWLq4pFRGA>
 - Una manzana al día (*An Apple a Day*) (3 min) <https://www.youtube.com/watch?v=4SJ3T6EM3qU>
- **Preguntas (5 minutos)**
- **¿Qué sigue? (Est. 5 min.)**
 - Pida a los padres que compartan una cosa nueva que hayan aprendido y qué harán con esa información.
 - Para información adicional para los padres sobre la comida escolar, visite <http://www.fns.usda.gov/healthierschoolday/school-day-just-got-healthier-parents>
- **¡Gracias!**

**Nota: Algunos participantes pueden ser cuidadores, como abuelos, tías o tíos, etc. Los participantes pueden no ser los padres tradicionales, así que por favor sea sensible a las circunstancias individuales de su grupo.*

El Taller de **Padres Empoderados para el Bienestar Escolar** fue posible gracias a un subsidio de **Nutrición en Equipo de la USDA** a través del **Departamento de Educación de Iowa**. Este proyecto ha sido financiado al menos en parte con fondos federales del Departamento de Agricultura de Estados Unidos. De conformidad con la ley federal y las políticas del Departamento de Agricultura de Estados Unidos, esta institución prohíbe la discriminación con base en la raza, color, país de origen, género, edad o discapacidad. Para presentar una queja por discriminación escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room, 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o comuníquese al (202) 720-5964 (voz y TDD). La USDA es un proveedor y empleador en igualdad de oportunidades.