

SNACK



Feed your hunger with healthy snacks!

The Kern High School District is pleased to offer nutritious snacks daily to students participating in afterschool care programs. Afterschool snacks under the National School Lunch Program are authorized by the United States Department of Agriculture (USDA), which is administered in California by the California Department of Education (CDE), Nutrition Services Division. This program provides federal funds to help serve nutritious snacks to students after their school day ends.

Why offer snacks after school? The USDA is committed to supporting afterschool activities aimed at promoting the health and well-being of our youth. Studies have shown that healthful eating can lead to better school performance and behavior, with fewer attendance problems. Providing healthy food after school allows children to be fully engaged during their afterschool program. Students are often hungry by the time they arrive at their afterschool program and need a snack to help get them through the afternoon and into the evening. Well nourished children have more energy for focusing on homework, engaging with peers, and participating in physical and enrichment activities.



Who is Eligible?

Eligible afterschool programs must provide regularly scheduled educational or enrichment activities to school children in an organized, structured and supervised environment at the end of the school day after the bell has rung. This could include for example, programs which focus on homework and tutoring as well as others which may focus on drama, arts and crafts, or physical activity.

The afterschool snack program provides students with a nutritional boost and encourages participation in supervised activities that are safe, fun and filled with learning opportunities.

Benefits of Healthy Snacks:

- ✓ Overall improved health
- ✓ Improved academic performance
- ✓ Better behavior
- ✓ Enhanced learning abilities by contributing to physical and mental well-being
- ✓ Decreased risk of chronic disease such as heart disease, diabetes and obesity

Snack Facts:

- ✓ Served at each comprehensive high school campus immediately after the end of the school day
- ✓ Sites serve a combined average of 3,400 snacks a day; over 54,000 snacks served district wide each month
- ✓ **COST:** Free



How to Apply?

All KHSD comprehensive school sites are eligible to participate in the afterschool snack program as part of the National School Lunch Program. Sites are considered area eligible when at least 50% of the enrolled students are eligible for free or reduced-price meals at their school or in their school's attendance area. Families with students enrolled in qualifying afterschool programs do not need to apply for the Free and Reduced-Price meal program, or apply separately for the snack program to be eligible. The afterschool snack program is provided at no cost to your child; it is free for all students on campus participating in an afterschool educational or enrichment program.



Smart Snack

USDA standards as required by the Healthy, Hunger-Free Kids Act of 2010, allow schools to offer healthier snack choices with more fruits, vegetables and whole grains. All snacks served through the National School Lunch Program must meet USDA guidelines and include at least two servings of the following four food components: fluid milk; meat or meal alternative; fruit, vegetable or 100% juice; and whole grain or enriched bread product.

BOCADILLO



Alimenta tu hambre con un bocadillo saludable!

El Distrito de Escuelas Secundarias del Condado Kern se complace en ofrecer bocadillos saludables a los estudiantes que participan en programas después de clases. El programa Nacional de Almuerzos Escolares, autorizado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), administrado en California por el Departamento de Educación de California (CDE), División de Servicios de Nutrición. Este programa provee fondos federales para ayudar a servir bocadillos saludables a los estudiantes después de sus días escolares.

Porque ofrecer bocadillos después de clases? El USDA se ha comprometido en apoyar actividades escolares dirigidas a promover la salud y el bienestar de nuestros jóvenes. Estudios han demuestran que una dieta saludable puede conducir a un mejor desempeño escolar y comportamiento, y menos problemas con asistencia. Proveyendo alimentos sanos después de la escuela permite a los estudiantes estar plenamente comprometidos en

sus programas después de clases . A menudo los estudiantes llegan con hambre al programa después de clases y necesitan una comida o merienda para ayudarles a pasar la tarde. Cuando los niños están bien nutridos tienen más energía para concentrarse en las tareas, involucrarse con sus compañeros, y participar en actividades físicas y de enriquecimiento.



¿Quien es Elegible?

Elegibles programas después de clases deben proveer un horario educativo diariamente que proporcione actividades educativas o de enriquecimiento para niños de edad escolar en un ambiente organizado, estructurado y supervisado después de clases. Por ejemplo ayuda con las tareas, tutoría, al igual como otros programas ofrecidos en drama, artes y oficios y actividades físicas.

Este programa provee a los estudiantes nutrición y animo a participar en actividades supervisadas y que son sanos, divertidos y que están llenos de oportunidades en aprendizaje.

Saludable:

- ✓ Mejora la salud
- ✓ Mejora el rendimiento académico
- ✓ Mejora el comportamiento
- ✓ Contribuye en mejorar el bienestar físico y mental y la capacidad del aprendizaje
- ✓ Disminuye el riesgo de las enfermedades crónicas como diabetes y la obesidad y problemas del corazón

Datos de Bocadillos:

- ✓ Se sirve en el campus de cada escuela secundaria inmediatamente después de clases
- ✓ Las escuelas sirven un promedio combinado de cerca de 3,400 bocadillos al día; mas de 54,000 bocadillos servidos en un mes en todo el distrito
- ✓ **COSTO:** Gratis



¿Como Aplicar?

Todas las escuelas de KHSD son elegibles para participar en el programa de bocadillos después de clases como parte del Programa Nacional de Almuerzos Escolares. Las escuelas son consideradas elegibles cuando al menos el 50% de los estudiantes **matriculados** son elegibles para recibir comidas gratis o a precio reducido o del porcentaje de matriculados en su área. No es necesario aplicar para el programa de bocadillos si tiene estudiantes matriculados en una escuela elegible, o aplicar por separado para el programa de bocadillos para ser elegible. El programa de bocadillos después de la escuela se proporcionara sin costo alguno a su hijo; es gratuito para todos los estudiantes en el campus que participan en un programa educativo o de enriquecimiento después de clases.



Bocadillo Saludable

Como exigido por el Healthy, Hunger-Free Kids Act-2010, los estándares les permite a las escuelas ofrecer bocadillos saludables con más frutas, verduras y granos enteros. Todos los bocadillos que se sirven a través del NSLP deben cumplir con las pautas del USDA e incluir al menos dos porciones de los siguientes cuatro componentes de alimentos: leche; carne o comida alternativa; fruta, verdura o 100% jugo; y el grano o producto de pan.

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se pueda proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: 1) correo: U.S.Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; 2) fax: (202) 690-7442; o 3) correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.