

# DINNER

## Come and get it!



### Dinner

- ✓ KHSD serves an average of 2,800 dinner meals daily; over 37,000 dinners per month
- ✓ Served Mon-Thurs at all locations except Highland, Ridgeview and Shafter, Mon-Fri
- ✓ **Cost:** Free

### Participating Sites Include:

- ✓ Arvin
- ✓ BHS
- ✓ East
- ✓ Foothill
- ✓ Golden Valley
- ✓ Highland
- ✓ Independence
- ✓ Mira Monte
- ✓ North
- ✓ Ridgeview
- ✓ Shafter
- ✓ South
- ✓ West

The Kern High School District is pleased to offer dinner to students as part of the At-Risk Afterschool Meals component of the Child and Adult Care Food Program (CACFP), administered in California by the California Department of Education (CDE), Nutrition Services Division. This program provides federal funds to assist in serving a nutritious meal to children age 18 and under who participate in afterschool programs during the school year. Afterschool meals are increasingly important because more and more children are spending long hours in afterschool programs while their parents are working. The Kern High School District first initiated an afterschool dinner program for your children in the spring of 2015. The program has been well received and has expanded to include 13 participating comprehensive high school sites throughout the district.

Students are often hungry by the time they arrive at their afterschool program, and require more than a snack to sustain them throughout the afternoon. A dinner meal provides them a boost to get them into the early evening. Well-nourished children have more energy for focusing on homework, engaging with peers, and participating in physical and enrichment activities. Providing healthy food after school allows children to be fully engaged during their afterschool program.



## Who is Eligible?

All students who participate in eligible afterschool programs are able to receive a dinner meal, in addition to a snack. 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.

Some sites are approved and eligible to also offer the dinner meal to children age 18 and under (or age 21 and under if disabled) from the community for free: Golden Valley High, Mira Monte High and Shafter High. Please contact these sites for community serving time information.



## How to Apply?

There are no application forms for parents or guardians to fill out or complete for their student to participate in the dinner program. The afterschool dinner program will be provided at no cost to your child; it is free for all students on campus participating in an afterschool educational or enrichment program.



## What's for Dinner?

The KHSD dinner menu offers two entrée choices every day, which allows students flexibility in choosing their dinner meal. Meals are always nutritious and meet Federal nutrition standards. The dinner meal will include all 5 required components: milk, grains, meat or meat alternate, fruits and vegetables. Students are offered all 5 of the components and must select at least 3, including a minimum 1/2 cup serving of fruit and/or vegetable. Please refer to our website to view all monthly menus as well as nutrition information at: [www.kernhigh.org](http://www.kernhigh.org)

Each campus will have dinner serving times that start anywhere from 2:30pm to 4:30pm, and end from 4:00pm to 6:30pm, based on their needs. Please contact your student's site for more information.

# CENA

## ¡VEN A CENAR!

El Distrito de Escuelas Secundarias de Kern se complace en ofrecer una cena a los estudiantes como parte de El Programa de Alimentos para Niños y Adultos (CACFP) para niños en riesgo después de escuela, administrado en California por el Departamento de Educación de California (CDE), División de Servicios de Nutrición. Este programa proporciona fondos federales para ayudar a servir una comida nutritiva a los niños de 18 años de edad o menores que participan en programas después de la escuela durante el año escolar. Las comidas después de la escuela son cada vez más importantes debido a que más y más niños están pasando largas horas en los programas después de clases mientras sus padres están trabajando. El Distrito de Escuelas Secundarias de Kern inicio por primera vez el programa de la cena después de clases en la primavera del año 2015. El programa ha sido bien recibido y se ha ampliado para incluir 13 escuelas secundarias en todo el distrito.

A menudo los estudiantes llegan con hambre al programa después de clases y requieren algo más de un bocadillo para ayudarles a pasar la tarde. La cena les proporciona un impulso para que entren en la tarde. Los niños bien nutridos tienen más energía para concentrarse en las tareas, involucrarse con sus compañeros y participar en actividades físicas y de enriquecimiento. Proporcionar alimentos sanos después de la escuela permite a los niños estar involucrados en sus programas.



### ¿Quien es Elegible?

Todos los estudiantes que participan en programas elegibles después de la escuela pueden recibir una cena, además de un bocadillo. Los programas después de clases elegibles deben proporcionar actividades educativas o de enriquecimiento programadas regularmente a los niños de la escuela en un ambiente organizado, estructurado y supervisado al final de clases.

Algunas escuelas están aprobadas y son elegibles para ofrecer la cena a niños de 18 años de edad o menores (o de 21 años o menores si son discapacitados) de la comunidad de forma gratuita: Golden Valley High, Mira Monte High y Shafter High. Póngase en contacto con la escuela para obtener información sobre el horario de servicio de la comunidad.

- ✓ Arvin
- ✓ BHS
- ✓ East
- ✓ Foothill
- ✓ Golden Valley
- ✓ Highland
- ✓ Independence
- ✓ Mira Monte
- ✓ North
- ✓ Ridgeview
- ✓ Shafter
- ✓ South
- ✓ West



### Cena

- ✓ KHSD sirve un promedio de 2,800 cenas diarias; Mas de 37,000 cenas al mes.
- ✓ Servido de lunes a jueves en todas las escuelas excepto Highland, Ridgeview y Shafter que es de lunes a viernes.
- ✓ **Costo:** Gratis

### Escuelas participantes:

### ¿Como Aplicar?

Sin necesidad de solicitudes ni formularios, el programa de cena después de clases se le proporcionara sin costo alguno a su hijo/a; es gratuito para todos los estudiantes de la escuela que participan en un programa educativo o de enriquecimiento después de la escuela.

### ¿Que hay de Cenar?

Los menús del KHSD ofrecen diariamente dos opciones de comida principal, que incluyen diferentes opciones para que los estudiantes escojan su cena. Las comidas son siempre nutritivas, y la comida de la cena incluirá los 5 componentes: Leche, pan o grano, carne o carne alternativa, frutas y/o verduras. A los estudiantes de les ofrecen los 5 componentes y deben seleccionar al menos 3, incluyendo media taza de fruta y/o verdura. Vaya a nuestro sitio web para ver todos los menús mensuales, así como información sobre nutrición en: [www.kernhigh.org](http://www.kernhigh.org)



Cada escuela tiene su horario para servir la cena que son entre 2:30pm a 4:30pm, y terminaran de servir entre las 4:00pm a 6:30pm, basándose en sus necesidades. Póngase en contacto con su escuela para obtener más información.

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 necesitan 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](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](mailto:program.intake@usda.gov). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.