

# LUNCH

*Eat smart, be smart!*

The Kern High School District offers a nutritionally balanced, low-cost or no-cost lunch meal every day that is available to all students. Over 400,000 lunches are served every month through the National School Lunch Program (NSLP). This program was originally established under the National School Lunch Act, signed by President Harry Truman in 1946. The National School Lunch Program, authorized by the United States Department of Agriculture (USDA), was established to ensure that our nation's school children have access to healthy meals at school to promote learning readiness and healthy eating behaviors. It is administered in California by the California Department of Education (CDE), Nutrition Services Division. Schools receive federal funding for lunches served provided they meet Federal meal pattern requirements and the established nutrition standards.

Children need a well-balanced meal at lunchtime to help energize and give them a power boost for the remainder of their school day. Children who aren't hungry feel better, learn better, and behave better. A nutritious lunch provides fuel for school and enhances brain power. When a child misses lunch and experiences hunger, their chance to succeed in the classroom is drastically reduced. Their ability to learn is impaired, translating into outcomes like behavioral problems, lower grades and poorer test scores.

Lunch is offered at every site location. The district is committed to providing menu selections for your student that are wholesome as well as tasty.



## Who is Eligible?

The National School Lunch Program makes it possible for all students to receive a healthy lunch every day at school. Not only is it available to all students, but school lunch is affordable too at a cost of only \$2.90. As an added benefit, if your student qualifies for free or reduced-price lunch, they also qualify for free breakfast.

**CEP & PROVISION 2 SITES:** If your student attends a KHSD designated Community Eligibility (CEP) or Provision 2 site, then all student meals are provided at no cost (free) without the need for application. Please refer to the Nutrition Services website for more information and a listing of CEP and Provision 2 participating sites at: [www.kernhigh.org](http://www.kernhigh.org)

## School Lunch Facts:

A healthy lunch option for all students

- ✓ Always includes fruits, veggies, whole grains, lean protein and low-fat or fat-free milk
- ✓ Weekly vegetable offerings must include dark green, red/orange, beans/peas/legumes starchy, as well as others

✓ Meets about 1/3 of children's daily calorie needs

✓ Served on all campus locations

✓ KHSD schools serve an average of 21,000 lunches a day; over 400,000 a month

✓ **COST:** \$2.90  
OR for students who have applied and qualified for the NSLP:  
Free: No Cost  
Reduced: .40¢

OR at CEP or Provision 2 Sites:  
All students eat free without application

## How to Apply?

Lunch is offered to all KHSD students, regardless of whether you choose to apply for the Free and Reduced-Price Meal Program or not. However, an application should be completed and submitted to determine if your student qualifies for either free or reduced eligibility. Meal applications are available at all school sites or at the KHSD Nutrition Services office. Online applications may also be submitted by visiting our website or going directly to the Titan Family Portal at: [family.titank12.com](http://family.titank12.com)



Pre-paid meal accounts are encouraged and can be established for your student by depositing funds which they are able to access at the point of sale line to purchase their meals. Payment may be made by cash, check or through the online payment system at: [family.titank12.com](http://family.titank12.com)

**\*Note**—Students attending designated CEP or Provision 2 sites receive all meals free without the need for application.

## What's for Lunch?

The Healthy, Hunger-free Kids Act of 2010 requires school cafeterias to meet Federal nutrition standards for school lunches and breakfasts. These standards are in place to ensure students receive a well-balanced meal needed to be successful in school. The meals focus on fruits and vegetables, whole grain-rich grains, lean protein and low fat dairy. Students are offered all 5 of the required components and must select at least 3 for lunch, 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)



# ALMUERZO



## ¡Se inteligente, Come inteligente!

El Distrito Escolar del Condado Kern ofrece comida nutritiva, bajo en costo o sin costo alguno todos los días y en ofrecida a todos los estudiantes. Más de 400,000 comidas son servidas cada mes a través del Programa Nacional de Comidas Escolares (NSLP). Originalmente este programa fue establecido bajo el Acto Nacional de Comidas Escolares, firmado por el Presidente Harry Truman en el año 1946. El Programa Nacional de Comidas Escolares, autorizado por el Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos (USDA), fue establecido para asegurar que los niños de nuestro país tengan acceso a una comida saludable en sus escuelas para promocionar el aprendizaje y el comportamiento de alimentación saludable. Es administrado en California por el Departamento de Educación de California (CDE), División de Servicios de Nutrición. Escuelas reciben fondos federales por las comidas servidas siempre y cuando las comidas cumplan con los estándares nutricionales.

Niños necesitan una comida bien balanceada a la hora de comer para ayudarlos a aumentar su potencia y darles energía para el resto del día escolar. Niños que no sienten hambre aprenden mejor y se comportan me-

mejor. Una comida nutritiva provee combustible a las escuelas y aumenta el poder del cerebro. Cuando un niño no come y experimenta hambre, le reduce drásticamente la oportunidad de tener éxito en clase. Les daña la habilidad de aprender, lo que puede traducirse en efectos negativos como problemas de comportamiento, bajas notas y exámenes con bajas calificaciones.

El almuerzo es ofrecido en todas las escuelas. El distrito de compromete a proporcionar selecciones de menú que sean saludables y sabrosas para su estudiante.



## ¿Quién es Elegible?

El Programa Nacional de Comidas Escolares hace posible que todos los estudiantes reciban una comida saludable todos los días escolares. No solamente es disponible para todos los estudiantes, también es barato; El costo es de solamente \$2.90. Tenemos más beneficios, si su estudiante califica para comidas gratis o a precio reducido también califica para desayunos gratis.

**ESCUELAS CEP Y PROVISION 2:** Si su estudiante asiste a una escuela designada por la Disposición de Elegibilidad de la Comunidad (CEP) o escuela participantes del programa Provisión 2 de el KHSD, entonces todas las comidas de los estudiantes se brindan sin costo alguno (Gratis) sin la necesidad de una solicitud. Consulte el sitio web de servicios de nutrición para obtener mas información y una lista de las escuelas CEP y del programa Provisión 2 en: [www.kernhigh.org](http://www.kernhigh.org)

### Datos del Almuerzo Escolar:

- ✓ Una opción saludable para todos los estudiantes
- ✓ Siempre incluye frutas, verduras, grano, proteína y leche baja en grasa o descremada
- ✓ Ofrendas semanales deben incluir vegetales de color verde oscuro, rojo/naranja, frijoles/chicharos/legumbres con almidón, entre otros
- ✓ Cumple con mas o menos 1/3 de las calorías ne-

cesarias diariamente de un niño

- ✓ Servido en todos los campus

✓ Las escuelas del KHSD sirven un promedio de 21,000 almuerzos al día; mas de 400,000 al mes.

- ✓ **COSTO:** \$2.90

○ Para estudiantes que aplicaron y calificaron para el programa Nacional de Comidas Escolares:

Gratis: Sin Costo Alguno  
Reducido: .40¢

○ En escuelas CEP o Provision 2:

Todos los estudiantes comen gratis sin aplicación.

## ¿Cómo Aplicar?

La Comida es ofrecida para todos los estudiantes del KHSD, sin tomar en cuenta si usted decide o no aplicar para las comidas gratis o a precio reducido. Sin embargo, una solicitud debe ser completada y entregada para determinar si su estudiante califica para comidas gratis o a precio reducido. Las aplicaciones para la comida están disponibles en las escuelas o en el Departamento De Nutrición. También puede solicitar en nuestra página web directamente en el portal familiar Titan en: [frl.kernhigh.org](http://frl.kernhigh.org).



Cuentas pre-pagadas son recomendadas y pueden ser establecidas para su estudiante depositando fondos y tener acceso a compras en la línea de comidas y pagar por sus alimentos. Pagos pueden ser en efectivo, cheque, o a través de nuestro sistema de pago en línea: [family.titank12.com](http://family.titank12.com)

\*NOTA— Estudiantes asistiendo a una escuela designada CEP o Provisión 2 reciben todos los alimentos gratis sin tener que solicitar.

## ¿Que hay para Comer?

El Healthy, Hunger-free Kids Act 2010 requiere que las cafeterías de las escuelas cumplan con los nuevos Estándares nutricionales federales para las comidas y desayunos escolares. Estos estándares fueron diseñados para que los estudiantes reciban una comida bien balanceada, la cual necesitan para tener un día escolar exitoso. Las comidas se enfocan en frutas y verduras, grano entero, proteína y lácteos bajos en grasa. Se les ofrece a estudiantes los 5 componentes requeridos y deben seleccionar al menos 3 de estos artículos para su comida, incluyendo mínimo media porción de frutas o verduras. Consulte nuestro sitio web para ver todos los menús mensuales, así como información sobre nutrición en: [www.kernhigh.org](http://www.kernhigh.org)