



the
School Day
just got
Healthier
United States Department of Agriculture

Why are these changes being made to the school meal nutrition standards?

- **Obesity is a national epidemic that requires bold solutions.** The nation faces an obesity epidemic with nearly 1 in 3 children at risk for preventable diseases like diabetes and heart disease due to overweight and obesity. Left unaddressed, health experts tell us that our current generation of children may well have a shorter lifespan than their parents. Since kids may consume as many as half their meals in schools, school meals play a critical role in helping children learn how to lead healthy lifestyles.
- **Tremendous advancements in our understanding of what a healthy school meal should look like have occurred since the last time the standards were updated.** The nutrition standards for school meals have not been updated since 1995, and the new standards reflect the latest knowledge base about health and nutrition. The standards are based on the *Dietary Guidelines for Americans* (DGAs) – the Federal government’s benchmark for nutrition – as well as the recommendations of the nutrition experts at the Institute of Medicine (IOM) – a gold standard for scientific analysis.
- **The changes are mandated by the Healthy, Hunger Free Kids Act of 2010 (HHFKA).** Section 201 of the HHFKA requires USDA to update nutrition standards for school meals based on the recommendations of the DGAs.

What kind of nutrition will students be getting under the new standards?

- **The new school meals are intended to be high in nutrients and adequate in calories, consistent with the latest nutrition science.** The new portion sizes and calorie ranges also reflect the latest scientific recommendations from nutrition experts on the dietary needs of school children.
- **Under the new science-based standards, school meals are “right-sized” and reflect the appropriate balance between food groups.** Based on their age, students are getting the recommended portions. In addition to lower-fat dairy and leaner proteins, the new school meals offer more fruits and vegetables at lunch– roughly double compared to the previous standards. Whole grains are also increased substantially.
- **School meals are designed to meet only a portion of a child’s nutritional and energy needs over the course of the day.** Breakfasts and lunches are designed to meet roughly *one-fourth* and *one-third*, respectively, of the *daily* calorie needs of school children. Other programs also support nutritional needs and can offer students the additional foods they may need depending on their specific circumstances.
- **School meal standards are in line with dietary recommendations for protein intake.** USDA recommends that children, depending on age and sex, should get about 4-6 ounces of protein foods (e.g., lean meat, poultry, nuts, seeds, and beans, and seafood) *over the course of an entire day*, which will provide protein and other beneficial nutrients. School lunch guidelines, which are intended to ensure that almost all children receive at least one-third of their daily nutritional and energy needs, require a minimum of 1-2 ounces of protein foods *per meal*, consistent with current dietary guidelines. Further, other types of food contribute substantial protein to school meals, including fluid milk, which is part of every school meal.

What about those highly active students that might need more calories?

- **Educate students about the new standards.** USDA data shows that students have tended not to take all the food available to them in the cafeteria line. Understanding the amount of food that can be selected the first time through the cafeteria line can help ensure that active kids are getting maximum energy benefit from their meal.
- **Help increase awareness of the options for feeding those extra hungry students.** Schools and families have options to help meet the energy needs of highly active students, such as athletes. Schools have no limit on making available second helpings of fruits and vegetables at lunch, and a second carton of milk may be an option, depending on how close they are to the calorie limits. Schools can also structure after-school snack and supper programs to include service to athletes. Individual students and/or sports teams can also supplement food provided through Federal programs with items provided from home or other sources.

Evidence at a Glance:

- * A 2 oz. serving of roasted chicken, plus an 8 oz. carton of low-fat milk, provide 22 grams of protein for an active 17 year old male, or more than 40 percent of recommended daily protein intake.
- * A school lunch provides as many as 850 calories – sufficient to meet the recommended daily energy intake at lunch for most high school students.

How can schools minimize food waste?

- **Let USDA's standards help by allowing students to select those foods that they prefer most.** The new school meal standards provide local options for schools to allow students to select at least three of the five food components on their plate. This local flexibility helps schools to avoid situations where kids take too much food; food which may end up getting wasted.
- **Schools can creatively engage and educate students to increase acceptance.** To encourage students to consume foods to which they may not be accustomed, school may employ multiple strategies, including taste tests before introducing new foods on the menu, creative marketing/presentation of foods, and offering multiple choices within food components.

Will the extra 6-cent reimbursement cover the changes required by the new standards?

- **Schools across the country have already been successfully implementing the new standards within current resources.** Many schools have been making healthy changes to their menus in recent years, and additional funding is available to meet the standards and provide a healthy, good tasting meal.
- **There are several opportunities for increased funds for school meals.** In addition to the 6-cent reimbursement rate increase, the HHFKA sets common-sense business standards that complement the Federal resources included in the Act in order to ensure that enough revenue is being brought in to cover the cost of producing healthy school meals. When taken together, these additional resources will, on average, provide enough revenue for schools to meet the new meal requirements.

Why isn't every school meeting the new standards today?

- **Schools are in a transition year.** Naturally, some places are adjusting to the new standards more easily than others, but it can be done. In fact, thousands of schools are already at or near the new standards. Patience and support are needed as we continue to work through the transition phase. Schools will continue learning about the new requirements and adapting to them throughout the school year. Throughout this process, USDA will continue to be there to help schools make the new standards a success.

For more information, visit: <http://www.fns.usda.gov/cnd/Healthierschoolday/default.htm>



the
School Day
just got
Healthier
United States Department of Agriculture

¿Por qué se están haciendo estos cambios en las normas de nutrición para comidas escolares?

- **La obesidad es una epidemia nacional que requiere soluciones audaces.** La nación enfrenta una epidemia de obesidad, con casi 1 de 3 niños en riesgo de contraer enfermedades evitables, como la diabetes o cardiopatías, debido al sobrepeso y la obesidad. De no tratarlas, los expertos en salud afirman que nuestra generación actual de niños bien podría tener una vida más corta que sus padres. Dado que los niños pueden consumir hasta la mitad de sus comidas en la escuela, las comidas escolares desempeñan una función crítica al ayudar a los niños a aprender cómo llevar estilos de vida saludables.
- **Desde la última vez que se actualizaron las normas, hubo avances formidables en nuestro entendimiento de cómo debe verse una comida escolar saludable.** Las normas de nutrición para comidas escolares no se han actualizado desde 1995, y las nuevas normas reflejan la última base de conocimientos sobre salud y nutrición. Las normas se basan en las *Guías Alimentarias para los Estadounidenses* (DGA, por sus siglas en inglés), el parámetro del gobierno federal en nutrición, además de en las recomendaciones de los expertos en nutrición del Instituto de Medicina (IOM, por sus siglas en inglés), un patrón de oro para el análisis científico.
- **Los cambios son ordenados por la Ley de Niños Saludables y Libres de Hambre de 2010 (*Healthy, Hunger Free Kids Act, HHFKA*).** El artículo 201 de la HHFKA exige que el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) actualice las normas de nutrición para comidas escolares sobre la base de las recomendaciones de las DGA.

¿Qué tipo de nutrición tendrán los alumnos bajo las nuevas normas?

- **Las nuevas comidas escolares pretenden ser ricas en sustancias nutritivas y adecuadas en cuanto a calorías, conforme a la ciencia de la nutrición más reciente.** Los nuevos tamaños de las porciones y el intervalo de calorías también reflejan las recomendaciones científicas más recientes de los expertos en nutrición acerca de las necesidades alimenticias de los escolares.
- **Bajo las nuevas normas basadas en la ciencia, las comidas escolares son del “tamaño correcto” y reflejan el equilibrio adecuado entre los grupos de alimentos.** Según su edad, los alumnos reciben las porciones recomendadas. Además de lácteos de bajo contenido graso y proteínas magras, las nuevas comidas escolares ofrecen más frutas y verduras en el almuerzo, aproximadamente el doble en comparación con las normas anteriores. También aumenta considerablemente la cantidad de cereales integrales.
- **Las comidas escolares están diseñadas para satisfacer solo una parte de las necesidades alimenticias y de energéticas de un niño durante el transcurso del día.** El desayuno y el almuerzo son para satisfacer aproximadamente *un cuarto* y *un tercio*, respectivamente, de las necesidades calóricas *diarias* de los escolares. Otros programas también apoyan las necesidades alimenticias y pueden ofrecer a los alumnos los otros alimentos que pudieran necesitar, dependiendo de sus circunstancias específicas.
- **Las normas de comidas escolares siguen la línea de recomendaciones alimentarias para el consumo de proteínas.** El USDA recomienda que los niños, dependiendo de la edad y el sexo, ingieran alrededor de 4-6 onzas de alimentos con proteínas (p. ej. carne magra, carne de ave, nueces, semillas y frijoles, y mariscos) *durante un día entero*, lo que aportará proteínas y otras sustancias nutritivas beneficiosas. Las guías para el almuerzo escolar, que pretenden asegurar que casi todos los niños reciban al menos un tercio de sus necesidades nutritivas y energéticas diarias, requieren un mínimo de 1-2 onzas de alimentos con proteínas *por comida*, de acuerdo a las guías alimentarias actuales. Además, otros tipos de alimentos aportan bastantes proteínas a las comidas escolares, como por ejemplo la leche líquida, que es parte de cada comida escolar.

¿Y esos alumnos muy activos que podrían necesitar más calorías?

- **Informe a los alumnos de las nuevas normas.** Los datos del USDA indican que los alumnos no han tendido a llevarse toda la comida disponible para ellos en la cola de la cafetería. Comprender la cantidad de comida que se puede seleccionar la primera vez al pasar por la cola de la cafetería puede ayudar a asegurar que los niños activos obtengan el máximo provecho energético de su comida.
- **Ayude a crear una mayor conciencia de las posibilidades para alimentar a esos alumnos más hambrientos.**

Las escuelas y las familias tienen posibilidades para ayudar a satisfacer las necesidades energéticas de alumnos muy activos, como los atletas. Las escuelas no tienen límite para brindar segundas raciones de frutas y verduras en el almuerzo, y un segundo cartón de leche puede ser una opción, dependiendo de cuán cerca estén del límite de calorías. Las escuelas también pueden organizar meriendas después de la escuela y programas de cena para incluir servicios para atletas. Los alumnos individuales o los equipos deportivos también pueden complementar los alimentos proporcionados a través de programas federales con artículos traídos de sus casas o de otras fuentes.

Un vistazo a las pruebas:

- * Una porción de 2 oz. de pollo al asador y un cartón de leche descremada de 8 oz aportan 22 gramos de proteínas para un joven de 17 años activo, o más de un 40 por ciento del consumo de proteínas diario recomendado.
- * Un almuerzo escolar aporta hasta 850 calorías, lo suficiente para satisfacer el consumo de energía diario recomendado en el almuerzo para la mayoría de los alumnos de secundaria.

¿Cómo pueden las escuelas minimizar los residuos de comida?

- **Deje que las normas del USDA ayuden permitiendo que los alumnos escojan qué alimentos prefieren.** Las nuevas normas de comidas escolares brindan opciones locales para que las escuelas permitan a los alumnos elegir al menos tres de los cinco componentes de alimentos en su plato. Esta flexibilidad local ayuda a las escuelas a evitar situaciones en las que los niños se lleven muchos alimentos; alimentos que pueden terminar desperdiciándose.
- **Las escuelas pueden participar y educar de forma creativa a los alumnos para aumentar la aceptación.** Para animar a los alumnos a consumir alimentos a los cuales pueden no estar acostumbrados, la escuela puede recurrir a varias estrategias, entre ellas, degustaciones antes de presentar nuevos alimentos en el menú, máquetin/presentación creativa de alimentos y ofrecer varias opciones dentro de los componentes de alimenticios.

¿El reembolso extra de 6 centavos cubrirá los cambios requeridos por las nuevas normas?

- **Las escuelas del país ya han implementado satisfactoriamente las nuevas normas dentro de los recursos actuales.** Muchas escuelas han estado haciendo cambios saludables a sus menús en los últimos años y hay más fondos para cumplir con las normas y proporcionar una comida saludable y rica.
- **Existen varias posibilidades de obtener mayores fondos para las comidas escolares.** Además del aumento de 6 centavos en la tasa de reembolso, la HHFKA establece normas comerciales de sentido común que complementan los recursos federales de la ley, a fin de asegurar que se obtengan ingresos suficientes para cubrir el costo de producir comidas escolares saludables. Cuando se los combina, estos recursos adicionales, en promedio, brindan suficientes ingresos como para que las escuelas satisfagan los nuevos requerimientos alimentarios.

¿Por qué no todas las escuelas cumplen hoy con estas nuevas normas?

- **Las escuelas se encuentran en un año de transición.** Por supuesto, algunos lugares se están ajustando a las nuevas normas más fácilmente que otros, pero se puede lograr. De hecho, miles de escuelas ya han implementado las nuevas normas o están próximas a hacerlo. Se necesita paciencia y apoyo mientras continuamos trabajando durante la etapa de transición. Las escuelas continuarán informándose sobre los nuevos requerimientos y adaptándose a ellos durante el año escolar. A lo largo de este proceso, el USDA continuará estando allí para ayudar a las escuelas a convertir las nuevas normas en un éxito.

Para obtener más información, visite: <http://www.fns.usda.gov/cnd/Healthierschoolday/default.htm>