



EL BOLETÍN DE COMEDORES INTELIGENTES

SmarterLunchrooms.org

Fecha _____ Nombre de Escuela _____ Completado por _____

El boletín de comedores inteligentes es una lista de estrategias sencillas, sin costo (o de bajo costo), que ha sido basada en investigaciones hechas por la Universidad de Cornell. Estas estrategias pueden aumentar la participación, reducir el desperdicio de alimentos y aumentar la selección y el consumo de alimentos escolares saludables.

INSTRUCCIONES

1. Lea y familiarícese con el boletín antes de comenzar.
2. Observe un período de almuerzo en su cafetería/ en su comedor.
Marque todas las declaraciones del boletín que reflejen la cafetería durante el almuerzo.



3. Para los artículos que tienen un asterisco*, consulte a otro personal de nutrición escolar, maestro o administración.*
4. Calcule la puntuación.
5. Discuta los resultados con las personas involucradas. Elija estrategias que aún no han sido usadas para ser implementadas en su cafetería/ comedor.

ENFOQUE EN LA FRUTA

- Por lo menos dos tipos de frutas son ofrecidas.
- Se ofrece fruta en rodajas o fruta cortada.
- Una variedad de fruta entera y mezclada se exhibe en tazones/ boles agradables o cestas (en vez de las cacerolas de acero inoxidable).
- La fruta se ofrece en al menos dos ubicaciones en todas las líneas de servicio, una de las cuales está justo antes de cada punto de venta.

- Por lo menos una fruta es identificada como la fruta-del-día y es etiquetada creativamente, con un nombre creativo y que captura la atención de los estudiantes en el punto de la selección.
- Se ofrece una prueba de sabor de frutas por lo menos una vez al año.*

Sub-total de frutas _____ /6

VARIEDAD DE VEGETALES

- Por lo menos dos tipos de verduras son ofrecidas.
- Las verduras se ofrecen en todas las líneas de servicio.
- Se ofrecen verduras calientes y frías.
- Las verduras cortadas, cuando se les ofrece, son ofrecidas con un dip bajo en grasa como ranch, hummus o salsa.*
- Una porción de verduras se incorpora en un artículo principal del menú por lo menos una vez al mes.*



- Las especias y los condimentos son disponibles como autoservicio para los estudiantes que quieran agregar sabor a sus vegetales.
- Por lo menos un vegetal se identifica como el vegetal-del-día y es etiquetado con un nombre creativo, y que captura la atención de los estudiantes en el punto de la selección.
- Se ofrece una prueba de sabor de vegetales al menos una vez al año.*

Vegetales Sub-Total _____ /8

RECALCAR LA ENSALADA

- Ensaladas pre-empaquetadas o una barra de ensaladas son disponibles para todos los estudiantes.
- Las ensaladas pre-empaquetadas o la barra de ensaladas se encuentran en una zona de alto tráfico y son disponibles para todos los estudiantes.
- Las pinzas, cucharas y contenedores de la barra para ensaladas de autoservicio son más grandes para los vegetales y más chicos para los cuscurrones, aderezos y otros artículos que no son frescos.

- Las ensaladas pre-empaquetadas o las opciones de la barra de ensaladas están etiquetadas con nombres creativos y descriptivos. Las etiquetas se muestran al lado de los productos.

Ensalada Sub-Total _____ /4

MUEVA MÁS LECHE BLANCA

- Los contenedores de leche / los refrigeradores se mantienen llenos durante los tiempos de servicio.
- La leche blanca se ofrece en todos los refrigeradores de bebidas.
- La leche blanca está organizada y representa al menos 1/3 de toda la leche en cada refrigerador de leche designado.



- La leche blanca se muestra delante de otras bebidas en todos los refrigeradores.
- 1% o leche blanca sin grasa se identifica como la leche destacada y está etiquetada con un nombre creativo y descriptivo.

Leche Sub-Total _____ /5

AUMENTAR LAS VENTAS DE COMIDAS REEMBOLSABLES

- El personal de la cafetería educadamente le pide a los estudiantes que no tienen una comida completamente reembolsable que seleccionen una fruta o verdura.
- Un plato principal se identifica como el principal, el entrante-del-día, y está etiquetado con un nombre creativo junto al punto de selección, y es la primera entrada ofrecida.
- Los nombres creativos y descriptivos se utilizan para algunas opciones en el menú mensual.
- Una comida reembolsable se identifica como el combo destacado y está etiquetado con un nombre creativo.
- La comida combo del día o entrada principal del día es mostrada en una bandeja de muestra o en una fotografía.
- Una comida combo (reembolsable) se ofrece para llevar.

- Los carteles muestran a los estudiantes cómo hacer una comida reembolsable en todas las líneas de servicio (por ejemplo, un póster que dice "Añada una leche, Fruta y zanahorias a tu pizza para tu "Power Pizza Meal Deal!"
- Los estudiantes pueden pre-ordenar el almuerzo en la mañana o el día.*
- Los estudiantes deben usar dinero en efectivo para comprar botanas o artículos a la carte si son disponibles.*
- Los estudiantes tienen que pedir a un trabajador de servicio de comida que seleccione la botana o artículo a la carte si son disponibles.*
- A los estudiantes se les ofrece una prueba de sabor de un nuevo plato/ una nueva comida una vez al año.*

Comidas Reembolsables Subtotal _____ /11

AMBIENTE DEL COMEDOR

- El personal de la cafetería sonríe y saluda a los estudiantes en la línea de servicio y continuamente durante todo el resto del periodo de servicio.
- Se muestran carteles atractivos de alimentos saludables en los restaurantes y áreas de servicio.
- Una tabla de menú con las opciones de comida del día es visible y legible desde 5 pies de distancia de la area de servicio. El menú tiene nombres creativos.
- La cafetería está decorada de una manera que refleja al cuerpo estudiantil.
- Los suministros de limpieza y equipos rotos/ que no trabajan no son visibles durante el servicio de comida.
- Todas las luces de las áreas del comedor/ de la cafetería funcionan y están encendidas.

- El compost / reciclado y las latas de basura están a por lo menos 5 pies de distancia de estudiantes que están comiendo.
- Hay un buen flujo y dirección clara de tráfico. Signos, calcomanías en el suelo o cuerdas se utilizan para formar líneas si es necesario.
- La basura se elimina cuando está llena.
- Un menú con el almuerzo de mañana es visible y legible desde 5 pies de distancia de la area de servicio o comedor/ cafetería. El menú tiene nombres creativos.

Ambiente del Comedor: Sub-Total _____ of 10

PARTICIPACIÓN ESTUDIANTIL

- Las ilustraciones/ el arte de los estudiantes se muestra en el área de servicio o comedor/ cafetería.
- Los estudiantes, maestros o administradores anuncian el menu del día en las noticias de la escuela/ los anuncios diarios de la escuela.*
- Los estudiantes están involucrados en el desarrollo de nombres descriptivos para los elementos del menú.*
- Los estudiantes tienen la oportunidad de ayudar/ ser voluntarios en la cafetería/ el comedor.

- Los estudiantes participan en la creación de ilustraciones, arte, o otros materiales de marketing (promoción) para promover artículos del menú.*
- Los estudiantes proporcionan información (informalmente - "levanta la mano si te gusta...." o formalmente- Grupos de enfoque, encuestas) para ayudar a desarrollar el menú.*

Participación Estudiantil Sub-Total _____ of 6

PARTICIPACIÓN DE LA COMUNIDAD ESCOLAR

- Un menú mensual se publica en la oficina principal.
- Una tabla de menú con las opciones de comida del día con nombres creativos para la comida, se encuentra en la oficina principal.
- Se les ofrece un menú mensual a los estudiantes, familias, maestros, y administradores.*
- Información sobre los beneficios de las comidas escolares es distribuida a los maestros ya la administración por lo menos anualmente.*
- La educación en nutrición se incorpora al día escolar.*
- Los estudiantes participan en el cultivo de alimentos (por ejemplo: jardinería, siembra, excursiones a granjas, etc.*
- Las escuelas primarias proveen receso antes del almuerzo.*

- La escuela participa en uno o más programas de promoción de alimentos tales como: Los Chefs Van a las Escuelas (Chefs Move to Schools), Preparete para Jugar 60 (Fuel up to Play 60), Compartamos Nuestras Fuerzas (Share our Strength), etc.*
- La escuela tiene alianzas con el programa "De la Granja a la Escuela (Farm to School)," negocios locales, o el mercado de agricultores.*
- Estrategias del programa para comedores inteligentes son incluidas en la Política de Bienestar del distrito escolar.*

Participación de la Comunidad Escolar: Subtotal _____ /10

COMEDORES INTELIGENTES BOLETÍN TOTAL

Enfoque en La Fruta _____	of 6
Variedad de Vegetales _____	of 8
Recalcar la Ensalada _____	of 4
Mueva Más Leche Blanca _____	of 5
Aumentar las ventas de comidas reembolsables _____	of 11
Ambiente del Comedor _____	of 10
Participación Estudiantil _____	of 6
Participación de la Comunidad Escolar _____	of 10

Boletín Total _____ of 60

MEDIDAS DE PUNTAJE



Bronce 15-25

Buen trabajo! La cafetería ha tenido un buen comienzo.

Plata 26-45

Excelente! Piense en todos los niños que están a comer más sano.

Oro 46-60

Esta cafetería esta haciendo mucho de Smarter Lunchrooms Movement. Continúa buscando lo mejor!

DEFINICIONES

Punto de Venta: Cualquier lugar donde los estudiantes pagan por su comida--- lugar donde los estudiantes salen de la línea con comida y son cobrados, sea por un registro con caja registradora, tabla de pin, etc.

Punto de Selección: Cualquier lugar donde los estudiantes seleccionen opciones para comer o beber.

Línea de Servicio: Una línea designada para la selección de comidas---- una línea del bar de sándwiches, línea de ensaladas, línea de almuerzo caliente, de aperitivos, de botanas, etc.

Almuerzo para llevar (Grab-and-Go): Un almuerzo pre-empacado/ pre-embolsado para llevar.

Comida Reembolsable / Almuerzo Combo: Una comida que cumple con todos los requisitos de comida del USDA y que tiene un precio como una sola unidad.

Artículos destacados: Una fruta, vegetal, leche, o entrante que han sido identificado para promoción.

Aprenda mas en el sitio de :SmarterLunchrooms.org
Para los artículos que tienen un asterisco*, consulte a otro personal de nutrición escolar, maestro o administración.

Comedores Inteligentes Boletín 2.0

© Smarter Lunchrooms Movement, Cornell University 2019|Funded in part by USDA FNS/ERS