

For the Family
November 2011

What's on Your Plate?

The new **MyPlate** program of the United States Department of Agriculture (USDA) is designed as a practical way to help people make better food choices. It replaces the Food Guide Pyramid which has often been criticized as too complicated. **MyPlate** illustrates the five food groups using a familiar mealtime visual, a place setting, and encourages you to build a healthy plate. See the column at right for tips for building a healthy meal.

MyPlate success strategies:

- Before you eat, think about what goes on your plate or in your cup or bowl.**
Make half your plate fruits and vegetables.
- Cut back on foods high in solid fats, added sugars, and salt.**
Drink water or milk instead of sugary drinks. There are about 10 teaspoons of sugar in a 12-oz. can of soda.
Select fruit for dessert. Eat sugary desserts less often.
Look out for salt (sodium). Compare sodium in foods such as soup, bread and frozen meals and choose foods with lower numbers.
Add spices or herbs to season food without adding salt.
- Eat the right amount of calories for you.**
Enjoy your food but eat less. Avoid oversized portions. Use a smaller plate, bowl and glass. Stop eating when you are satisfied, not full.
- Be physically active your way.**
Pick activities that you like and start by doing what you can, at least 10 minutes at a time. Every bit adds up and the health benefits increase as you spend more time being active. Parents are their children's most important role model.
- Use food labels to help you make better choices.**
Most packaged foods have a Nutrition Facts label and an ingredients list. For a healthier you, use this tool to make smart food choices quickly and easily.

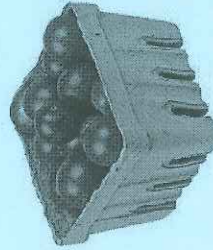
For more information, go to www.ChooseMyPlate.gov

November Menu Notes

During the week of November 28 the following menu changes will be made in your Kid's Choice Café:

At breakfast, includes Breakfast in the Classroom.
Cheetos w/ Goldfish, Grahams will be served on Monday
Bean & Cheese Burrito will be served on Wednesday

At lunch:
Beef Dippers w/Rice will be served on Monday, Turkey & Gravy
w/ Mashed Potatoes will be served on Wednesday.



Farm to School-Harvest of the Month for November—Cherry Tomatoes

November's cherry tomatoes come from the Nagata Brothers Farms in Oceanside in northern San Diego County. California is the nation's tomato capital growing 95% of processing tomatoes in the U.S. (ketchup, tomato sauce and canned tomatoes) and about 75% of all tomatoes. There are over 4,000 varieties of tomatoes grown today that vary in size, shape and color.

The first tomatoes can be traced back to 700 A.D. to the Incas in Peru where they grew wild as cherry-sized berries. Thomas Jefferson was one of the first Americans to grow tomatoes at his Virginia home as early as 1781. In 1893 the U.S. Supreme Court declared the tomato a vegetable (although it is technically a fruit) along with cucumbers, squashes, beans and peas. This was because tariff laws imposed a duty on vegetables but not fruits.

Tomatoes are a good source of vitamins C and A, a source of vitamin K and potassium and are rich in lycopene. Lycopene is an antioxidant pigment found in red foods such as tomatoes, watermelon and pink grapefruit. It helps to keep the immune system healthy. Lycopene cannot be produced in the body so it can only be obtained by eating lycopene-rich foods.

Enjoy these juicy cherry tomatoes on the salad bar on Thursdays in November.

How to Prepay for School Meals

Breakfast - \$ 1.00 - Lunch - \$2.00

PREPAY BY CREDIT CARD
Prepay for meals by MasterCard, VISA or Discover Card using the PayPAMS meal payment system. Call 1-888-994-5100 (automated phone system) or visit our website at www.sandi.net—select *School meals/Applications* and select the link *Pre-payment for meals*, or www.paypams.com. To set up an account you will need your child's student ID number.

PREPAY AT SCHOOL - CASH OR CHECK
Put cash or checks made payable to your child's school cafeteria account in a sealed envelope. Write your child's name, birth date and teacher's name on the envelope.



School Meals are the Right Choice

SDUSD Food Services follows SHAPE California (Shaping Health as Partners in Education) guidelines for menu planning. These healthy eating guidelines are even more strict than those of the USDA. Meals are computer analyzed and provide 1/3 of the Recommended Daily Allowances (RDA). The SHAPE program insures that less than 30% of calories come from fat and that whole-grains, fresh fruits and vegetables are included in the meal. School meals are the healthy choice for every student.

Build a Healthy Meal

10 tips for Healthy Meals

A healthy meal starts with more vegetables and fruits and smaller portions of protein and grains.

- Make half your plate veggies and fruits.** They are full of nutrients and promote good health.
- Add lean protein.** Choose lean beef or pork, or chicken, turkey, beans or tofu. Twice a week, make seafood the protein on your plate.
- Include Whole Grains.** Aim to make at least half your grains whole grains. Whole grains provide more nutrients and fiber than refined grains.
- Don't forget the dairy.** Include a cup of fat-free or low-fat milk, yogurt or soy milk in your meal.
- Avoid extra fat.** Using heavy gravies or sauces will add fat and calories to otherwise healthy choices. For example, avoid topping steamed broccoli with cheese sauce. Try other options, such as a sprinkling of low-fat parmesan cheese or a squeeze of lemon.
- Take your time.** Savor your food. Eat slowly, enjoy the taste and textures and pay attention to how you feel. Eating very quickly may cause you to eat too much.
- Use a smaller plate.** It helps with portion control.
- Take control of your food.** Eat at home more often so you know exactly what you are eating. If you eat out, choose healthier options such as baked instead of fried.
- Try new foods.** Keep it interesting by picking out new foods you've never tried before, such as mango, lentils or kale.
- Satisfy your sweet tooth in a healthy way.** Indulge in a naturally sweet dessert dish—fruit! For a hot dessert, bake apples and top with cinnamon.

From www.ChooseMyPlate.gov



We are hiring!

The Food Services Team is expanding and needs YOU now!

- > Enjoy part time work near home
- > Enjoy working with school aged children

Starting Pay: \$9.65 an hour

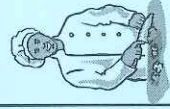
Food Handler's Card Required

Apply in person for this opportunity at the

Food Services Central Office

6735 Gifford Way

(Linda Vista)

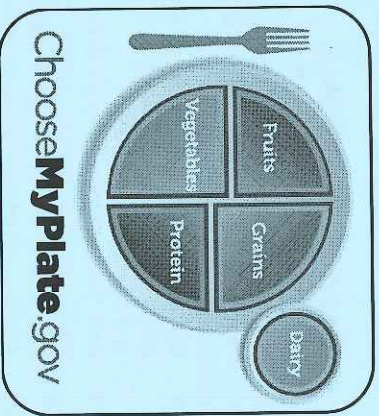


This institution is an equal opportunity provider.

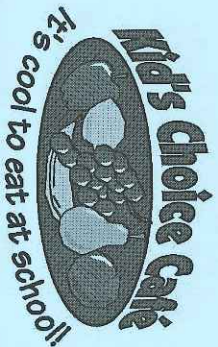
San Diego Unified School District
Food Services Department
www.sandi.net—select *school meals*



“Healthy Bodies, Healthy Minds”



ChooseMyPlate.gov



KIDS NEWS

Para la Familia
Noviembre de 2011

¿Qué tienes en tu plato?

El nuevo programa **MyPlate** del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) está diseñado como una manera práctica de ayudar a la gente a tomar mejores decisiones sobre sus alimentos. Este reemplaza a la Pirámide de Guía de Alimentos que ha sido criticada por ser muy complicada. **MyPlate** ilustra los cinco grupos de alimentos utilizando una imagen muy familiar a la hora de comer, unos cubiertos, y te motiva a formar un plato saludable. Acude a la columna de la derecha para ver sugerencias de cómo formar un plato saludable.

Estrategias para éxito de MyPlate:

- Antes de comer, piensa sobre lo que va en tu plato o en tu taza o tazón.** Llena la mitad de tu plato con frutas y verduras.
- Reduce los alimentos altos en grasas sólidas, con azúcar añadido y sal.** Bebe agua o leche en lugar de bebidas azucaradas. Una lata de refresco de 12 onzas contiene alrededor de 10 cucharaditas de azúcar. Come fruta de postre. Come postres azucarados con menos frecuencia. Cuidado con la sal (sodio). Compara el sodio de alimentos como sopas, pan y alimentos congelados, y selecciona los que tengan un número menor. Sazona alimentos con especias o hierbas en lugar de sal.
- Come la cantidad correcta de calorías para ti.** Disfruta tu comida, pero come menos. Evita porciones excesivas. Usa platos, tazones y vasos más pequeños. Deja de comer cuando estés satisfecho, no lleno.
- Sé físicamente activo a tu manera.** Escoge actividades que disfrutes y comienza haciendo lo que puedas, por lo menos diez minutos al día. Poco a poco se va acumulando y los beneficios a tu salud incrementan mientras más tiempo pases activo. Los padres son los ejemplos más importantes de sus hijos.
- Usa las etiquetas de alimentos para tomar mejores decisiones alimenticias.** La mayoría de los alimentos empacados cuentan con etiquetas con Datos de Nutrición y una lista de ingredientes. Para estar más saludable, úsala para tomar mejores decisiones alimenticias.

Notas del Menú de Noviembre

Se harán los siguientes cambios al Café Kids Choice durante la semana del 28 de noviembre:

En el desayuno, incluye Desayuno en el Salón.
Los lunes se servirán Cheerios con Galletas de Pescaditos.
Los miércoles se servirá un Burrito de Frijoles con Queso.

En el almuerzo:
Los lunes se servirán Trocitos de Carne con Arroz.
Los miércoles se servirá Pavo con Salsa "Gravy" y Puré de Papa.

Del Campo a la Escuela-Cosecha del Mes de Noviembre—Jitomate Cherry

Los jitomates *cherry* de noviembre provienen de Nagata Brothers Farms de Oceanside en el norte del condado de San Diego. California es la capital agrícola de jitomates del país, donde se cosecha el 95% de los jitomates para procesar de EE.UU. (cátsup, salsa de jitomate y jitomates enlatados) y alrededor del 75% de todos los jitomates. Actualmente, se cosechan más de 4,000 variedades de jitomates que varían en tamaño, forma y color.

La historia de los primeros jitomates comienza en 700 A.C. con los Incas de Perú, donde crecían salvajes como moras del tamaño de cerezas. Thomas Jefferson fue uno de los primeros estadounidenses en cosechar jitomates en su hogar en Virginia comenzando en 1781. En 1893, la Suprema Corte de EE.UU. declaró que el jitomate es una verdura (a pesar de que, técnicamente, es una fruta) junto con los pepinos, los calabacines, los frijoles y los chicharos. Esto se debió a leyes que imponían impuestos para verduras, mas no para frutas.

Los jitomates son una buena fuente de vitaminas C y A, una fuente de vitamina K y potasio y son ricos en licopeno. El licopeno es un pigmento antioxidante que se encuentra en alimentos rojos como los jitomates, la sandía y la toronja rosa. Ayuda a mantener saludable el sistema inmunológico. El licopeno no puede ser producido en el cuerpo, así que sólo se puede obtener comiendo alimentos ricos en licopeno.

Disfruten de estos jugosos jitomates *cherry* en la barra de ensaladas los jueves de noviembre.

Como Preparar los
Alimentos Escolares

Desayuno: - \$1.00 - Almuerzo - \$2.00
PREPAGO CON TARJETA DE CRÉDITO

Prepago de alimentos con tarjeta MasterCard, VISA o Discover, usando el sistema de pago PayPAMS. Llame al 1-888-994-5100 (sistema automatizado telefónico) o visite el sitio www.sandi.net y seleccione *School meals/ Application* y seleccione el enlace *Pre-payment for meals*, o www.2xypams.com Para abrir una cuenta, necesita el número de identificación (ID) de su hijo/a.

PREPAGO EN LA ESCUELA: CHEQUE O EFECTIVO
En un sobre sellado, coloque dinero en efectivo o cheques a nombre de la cuenta de la cafetería de la escuela de su hijo/a. Escriba en el sobre el nombre de su hijo/a, su fecha de nacimiento y el nombre de su maestro/a.



Los Alimentos Escolares son la Opción Correcta

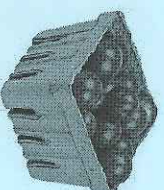
Los Servicios Alimenticios de SDUSD siguen los lineamientos SHAPE de California (Modelando la Salud como Aliados en la Educación) para planificar los menús. Estos lineamientos de alimentación sana son aún más estrictos que los de la USDA. Los alimentos se analizan por computadora y brindan 1/3 de la Dieta Diaria Recomendada (RDA). El programa SHAPE garantiza que menos del 30% de las calorías provengan de la grasa y que los cereales enteros, frutas y verduras frescas también se incluyan en las comidas. Los alimentos escolares son la opción saludable para todos los alumnos.

Crea una Comida Saludable

10 Sugerencias para Comer Saludablemente
Una comida saludable comienza con más frutas y verduras y porciones más pequeñas de proteína y granos.

- Llena la mitad de tu plato con frutas y verduras.** Están llenas de nutrientes y promueven la buena salud.
- Añade proteína sin grasa.** Escoge res y puerco sin grasa, o pollo, pavo, frijoles o tofu. Dos veces por semana, obtén tu proteína de mariscos.
- Incluye Granos Enteros.** Trata de que por lo menos la mitad de tus granos sean granos enteros. Los granos enteros proporcionan más nutrientes y fibra que granos refinados.
- No olvides los lácteos.** Incluye en tu comida una taza de leche sin grasa o con poca grasa, yogurt o leche de soya.
- Evita la grasa extra.** Usar salsas pesadas le agregará grasa y calorías a comidas que de otra manera serían saludables. Por ejemplo, evita echarle salsa de queso al brócoli al vapor. Trata otras opciones, como espolvorearle queso parmesano bajo en grasa o una rebanada de limón.
- Tómate tu tiempo.** Saborea tu comida. Come despacio, disfruta el sabor y la textura, y piensa en cómo te sientas. Comer muy rápidamente puede hacerle comer en exceso.
- Usa un plato más pequeño.** Te ayuda a controlar las porciones.
- Toma control de tu comida.** Come más seguido en casa para que sepas exactamente lo que estás comiendo. Si comes fuera, escoge opciones más saludables como asadas en lugar de fritas.
- Prueba comidas nuevas.** Hazlo interesante escogiendo comidas que jamás hayas probado, como mango, lentejuelas o col rizada.
- Satisface tu antojo por algo dulce de manera saludable.** Disfruta de un postre naturalmente dulce: fudal! Para un postre caliente: cuece manzanas y échales canela.

De www.ChooseMyPlate.gov



We are hiring!

The Food Services Team is
expanding and needs YOU
now!

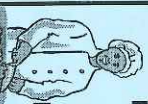
> Enjoy part time work near home

> Enjoy working with school aged children

Starting Pay: \$9.65 an hour

Food Handler's Card Required

Apply in person for this
opportunity at the



Food Services Central Office
6735 Gifford Way
(Linda Vista)

Esta es una institución de oportunidades equitativas

"Cuerpos Sanos, Mentes Sanas"

Distrito Escolar Unificado de San Diego
Departamento de Servicios Alimenticios
www.sandi.net—seleccione *school meals*

