



Blueprint for Wellness News

LAUSD Wellness Programs ensures the coordination of health and wellness services and initiatives throughout the District through the Blueprint for Wellness Policy. In addition, it helps to assess gaps in services and programs as well as establish, and strengthen internal and external partnerships to improve wellness among all stakeholders.



HEALTH AND LEARNING SUCCESS GO HAND-IN-HAND

It is important for students to eat nutritious meals and snacks and engage in at least 60 minutes of physical activity every day. Studies show that students who eat less fruits and vegetables show decreased performance in the classroom.

Harvest of the Month materials teach the importance of eating fruits and vegetables and being active every day.



Click or scan the QR Code for Harvest of the Month news and resources.



HEALTHY HIGHLIGHTS



HEALTHY HABITS FOR FAMILIES VIRTUAL WORKSHOPS

Learn simple and healthy recipes while enjoying food demonstrations, sampling, & tasting.

Fridays from 8:30 a.m. to 10 a.m.

- March 18
- April 1
- March 25
- April 8

Click or scan to attend



<https://us02web.zoom.us/j/85253818065t>



NUTRITIOUS BITES



Join us every Wellness Wednesdays for "Nutritious Bites" on KLCS Channel 58 or klcs.org at 5:15 p.m. to learn how to make healthy recipes for the whole family

Nutrition Services

TIPS TO EAT MORE FRUITS AND VEGETABLES

We should eat at least 5 servings of fruits and vegetables a day. Try these simple tips to increase fruits and veggies in your day:

- Grab an apple, banana, or orange for an on-the-go snack
- Blend frozen berries and veggies like carrots or spinach with non-fat yogurt for a quick, healthy smoothie treat
- Keep fruits and vegetables in places where they are easy to access, like in a bowl on your countertop or desk or at eye-level in the refrigerator



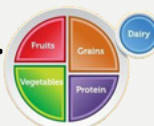
MARCH IS NATIONAL NUTRITION MONTH

"Celebrate a World of Flavors"

Click on the Dairy Council of California's National Nutrition Month webpage which features resources, videos and activities that focus on celebrating nutritious, culturally diverse foods and flavors.

For example, students can:

- Explore new foods and traditions with the Breakfast Around the World Activity.
- Use their MyPlate Builder slides to create a nutritious meal unique to their culture.





Noticias: Blueprint for Wellness (Esquema para el Bienestar)

<https://us02web.zoom.us/j/85253818065>

Los Programas de Bienestar del LAUSD garantizan la coordinación de los servicios e iniciativas de salud y bienestar en todo el Distrito a través de la Política de Esquema para el Bienestar. Además, ayuda a evaluar brechas en los servicios y programas, y establecer y fortalecer las alianzas internas y externas para mejorar el bienestar entre todos los grupos interesados.



LA SALUD Y EL APRENDIZAJE VAN DE LA MANO

Es importante que los estudiantes coman alimentos y refrigerios nutritivos y que realicen al menos 60 minutos de actividad física cada día.

Las investigaciones demuestran que los estudiantes que comen menos frutas y verduras demuestran un menor rendimiento en el salón de clases. Los materiales sobre la Cosecha del Mes difunden la importancia de comer frutas y verduras y de mantenerse activo todos los días.



Haga clic o escanee el código QR para ver las noticias y recursos de la Cosecha del Mes.



PUNTOS SANOS DESTACADOS



TALLERES VIRTUALES SOBRE HÁBITOS SALUDABLES PARA LAS FAMILIAS

Aprenda recetas sencillas y saludables mientras disfruta de demostraciones de alimentos, degustaciones y prueba opciones para el menú.

Viernes de 8:30 a.m. a 10 a.m.

- 18 de marzo
- 1 de abril
- 25 de marzo
- 8 de abril



Haga clic o apúntese para asistir
<https://us02web.zoom.us/j/85253818065>



NUTRITIOUS BITES (BOCADILLOS NUTRITIVOS)



Acompáñenos todos los miércoles de bienestar en "Nutritious Bites" en el canal 58 de KLCS o en klcs.org a las 5:15 p.m. a fin de conocer recetas saludables para toda la familia.

Nutrition Services

SUGERENCIAS PARA COMER MÁS FRUTAS Y VERDURAS

Debemos comer al menos 5 porciones de frutas y verduras al día. Pongan a prueba estos consejos sencillos para aumentar las frutas y verduras en su día:

- Lleven una manzana, un plátano o una naranja para un tentempié a donde vayan
- Mezclen bayas congeladas y verduras como zanahorias o espinacas con yogur sin grasa para obtener un batido rápido y saludable
- Mantengan la fruta y la verdura en lugares de fácil acceso, como en un recipiente sobre la mesada o el escritorio, o a la altura de los ojos en el refrigerador



MARZO ES EL MES NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

"Celebrar un mundo de sabores"

Haga clic en la página web del Mes Nacional de la Nutrición, que organiza el Consejo de los Productos Lácteos de California, donde ofrecen recursos, vídeos y actividades centradas en la celebración de alimentos y sabores nutritivos y culturalmente diversos.

Por ejemplo, los estudiantes pueden:

- Explorar alimentos y tradiciones nuevos con la actividad "Desayuno alrededor del mundo"
- Utilizar sus diapositivas de preparación de MyPlate (mi plato) para crear una comida nutritiva que represente su cultura.

