

Las Enfermeras Escolares—un Buen Recurso Médico

Los estudiantes no tienen que estar enfermos para poder visitar a las enfermeras en la escuela. Las enfermeras en todas las escuelas están dispuestas a dispensar una dosis saludable de medicina preventiva en forma de educación, así como curas para problemas de salud que sufran los estudiantes.

Las enfermeras suponen un recurso para los padres, así como para los estudiantes.

Existen enfermeras licenciadas en cada una de las escuelas del Consorcio de Escuelas de Winter Park – la escuela secundaria Winter Park High y las escuelas primarias y medias que a ella pertenecen. Además, disponemos de enfermeras practicantes –que pueden proporcionar cuidados más avanzados, tales como exámenes médicos y recetar prescripciones—en Winter Park High School (WPHS) y en la escuela media Glenridge.

Las enfermeras practicantes de WPHS sirven a los estudiantes de WPHS. Las enfermeras

practicantes en Glenridge sirven a los estudiantes de las demás escuelas del consorcio que las necesiten.

La Winter Park Health Foundation otorga financiamiento a las enfermeras practicantes y para que las escuelas puedan permitirse emplear a enfermeras licenciadas.

Para facilitarle el proceso a las enfermeras de contactar a los padres en el caso que un estudiante este enfermo, pedimos que los padres completen un formulario de emergencia cada año. Estos normalmente llegan a casa con cada estudiante el primer día escolar, y son vitalmente importantes, según dice Chris Watson, enfermera en Winter Park High School. Los padres a veces no se dan cuenta que los formularios han de actualizarse anualmente, dice ella. Pero es importante que las enfermeras dispongan de los datos médicos más recientes para cada estudiante. Y

si ocurren cambios a mitad de año, la sra. Watson ruega a los padres que mantengan informadas a las enfermeras.

Asimismo, los padres necesitan otorgar un formulario de consentimiento para permitir que los niños visiten a las enfermeras practicantes.

Además, si los niños necesitan traer medicamentos al recinto escolar, necesitan completar una autorización que la enfermera archivará. Los estudiantes no pueden llevar consigo

los medicamentos en el recinto escolar, ya que necesita ser guardado en la oficina de la enfermera. Cuando se entrega el medicamento, la prescripción es verificada por la enfermera, quien además cuenta el número de tabletas/pastillas, según dice Tori Sheahan, enfermera practicante basada en la escuela media Glenridge.

La oficina de enfermería es un recurso valioso para los estudiantes y padres, dice la sra. Sheahan. Los padres pueden *continúa en la última página*

Los Equipos Escolares de Salud Vuelven a la Escuela

Los Equipos Escolares de Salud están preparándose para un año repleto de actividades divertidas que promueven la buena salud, en base a la creencia que los Niños Saludables son Mejores Estudiantes, y que los Buenos Estudiantes Conforman Comunidades Saludables.

Estos equipos, establecidos en cada una de las escuelas del Consorcio de Winter Park, que incluye Winter Park High y las escuelas primarias y medias que a ella pertenecen, continuarán abogando por los beneficios que los niños obtienen de beber agua, comer almuerzos nutritivos, llevar tenapiés saludables de casa y mantenerse activos físicamente. Asimismo muchos de estos equipos organizarán ferias escolares de salud, según dice Jana Ricci, Coordinadora de los Equipos Escolares de Salud.

Los Equipos Escolares de Salud (HST, sus siglas en inglés) están compuestos de maestros, administradores, padres y a veces, estudiantes. Están financiados por la Winter Park Health Foundation.

Cada equipo consiste de personas que representan todas las áreas de influencia a la salud de un niño, incluyendo educación sobre la salud; consejería escolar; servicios psicológicos y sociales; servicios médicos; servicios de nutrición; educación física; entorno escolar saludable; promoción de asuntos relacionados con la salud para los administradores e involucración de la comunidad de progenitores

Usted recibirá más información sobre los Equipos Escolares de Salud, sobre los consejeros de CHILL y sobre las enfermeras licenciadas y enfermeras practicantes que trabajan en las escuelas del Consorcio durante una serie de Noches Educativas para Progenitores que se celebrará este otoño. Y los padres se informarán sobre cómo pueden jugar un papel importante al asegurar que sus hijos se encuentran lo más saludables posible, y listos para rendir lo más posible en la escuela. Le mantendremos informado.

Para informarse del nombre del líder de HST de su escuela, póngase en contacto con su escuela o visite www.healthykidstoday.org.

Enfermeras Escolares de la página anterior

llamar con una variedad de preguntas, y pueden incluso llamar si necesitan determinar si su hijo/a se encuentra lo suficientemente bien como para asistir a la escuela.

Es recomendable que el niño/a visite la enfermería antes de llamar a casa si está enfermo/a, según la sra. Sheahan. Las enfermeras pueden determinar si el niño/a tiene que ir a casa o si puede volver a la clase.

Para obtener más información sobre las enfermeras practicantes y las enfermeras escolares, y para recibir una copia del formulario de consentimiento que permite que un estudiante pueda visitar a la enfermera practicante, visite la página electrónica de Los Niños Saludables de Hoy (Healthy Kids Today) patrocinada por la Winter Park Health Foundation. Diríjase a www.healthykidstoday.org y haga clic en "Salud Escolar" (School Health). También allí encontrará los nombres y teléfonos de cada enfermera en cada escuela, así como información detallada sobre todos los servicios disponibles.

¡Comprométase a ser Saludable!

Participe en el día de Acción y Movimiento de América, el 28 de septiembre, comprometiéndose a tomar 2000 pasos adicionales y a comer 100 calorías menos al día, y podrá ganar una vacaciones espectaculares y otros premios.

Para participar, visite www.healthykidstoday.org y haga clic en el logotipo "Florida on the Move" (la Florida en Movimiento), para saber lo que necesita hacer para comprometerse y para ser más activo y consumir menos calorías.

La Florida en Movimiento (FOM, sus siglas en inglés) es una organización afiliada de America on the Move (América en Movimiento). Es un programa divertido y gratuito, apto para toda la familia, diseñado para ayudar a que tanto jóvenes como mayores sean más saludables realizando cambios pequeños en sus estilos de vida. Los grupos de FOM se forman en cada escuela. Al inscribirse al programa, asegúrese de usar el código de la escuela de su hijo/a. Para informarse sobre cuál es este código, visite la página electrónica indicada arriba.

Los maestros y los administradores en varias escuelas están ya retándose unos a otros para ver quién de ellos será el más activo.

Padres: ¡pónganse el podómetro y acepten el reto!



Clases sobre Temas de Salud en Whole Foods Market

Whole Foods Market, un socio activo del Consorcio de Escuelas de Winter Park, y un participante frecuente en los eventos patrocinados por la Iniciativa Coordinada para los Jóvenes y por los Equipos Escolares de Salud, está organizando una serie de clases sobre la salud, aptas para toda la familia.

Para inscribirse en ellas, póngase en contacto con la tienda llamando al 407-673-8788, y pregunte por el departamento de servicio al cliente. Whole Foods se encuentra en 1989 Aloma Ave., Winter Park.

El horario es el siguiente.

Mañana Libre para los Padres, el Último Lunes de Cada Mes

8:30-10:00 a.m.—Se recomienda la pre-inscripción



Tras las prisas de llevar a los niños a la escuela, pase por la tienda y tómese un café gratis y algo delicioso que comer.

Más Noticias Útiles sobre la Salud

¿Anda en busca de otras noticias que usted puede encontrar útiles para mantener a sus hijos saludables y para ayudarles a convertirse en mejores estudiantes?

Visite www.healthykidstoday.org, una página creada por la Winter Park Health Foundation.

Esta página está actualizada con noticias, consejos y recetas semanalmente. Presenta artículos sobre temas tales como la nutrición, la importancia de la actividad física, y cómo ayudar a que sus hijos encaren los problemas de la vida. También contiene información sobre los Equipos Escolares de Salud, las enfermeras y los consejeros de CHILL en la escuela de su hijo o hija.

La Winter Park Health Foundation cree que "Los Niños Saludables son Mejores Estudiantes" y brinda un apoyo económico a la Iniciativa Coordinada para Jóvenes para sus servicios de salud y bienestar, incluyendo el Programa de Consejería Sociopsicológica de CHILL, las enfermeras escolares, las enfermeras practicantes/ centros estudiantiles de salud en Glenridge y en WPHS, y los Equipos Escolares de Salud. Para más información, consulte con la página electrónica de la Fundación: www.wphf.org.

Relájese en el patio o visite la tienda. Pondremos a su disposición cuidado para niños a corto-plazo durante esta mañana libre si necesita hacer alguna compra rápida.

Describiendo la Nueva Pirámide Alimentaria

Sábado, 24 de Septiembre

10 a.m. Pre-inscripción obligatoria, \$2.

Si no dispone de tiempo para aprender todos los detalles sobre las nuevas guías dietéticas del USDA para los americanos, esta clase es lo que usted necesita.

Edición de Escuela Primaria

Agosto 2005

Preocupaciones relacionadas con la vuelta a la escuela

CHILL—Ayuda para los estudiantes y sus familias

Noticias sobre la Feria de la Salud

Maneras seguras de ir a la escuela

¡Bienvenidos de nuevo!

Consejos para un desempeño óptimo

Servicios de las enfermeras escolares

Clases sobre temas de salud en Whole Foods Market

Equipos escolares de salud

¡Comprométase a ser saludable!

Los Niños Saludables de Hoy

está publicado por el Winter Park Health Foundation especialmente para los estudiantes y las familias afiliadas con las escuelas del Consorcio de Escuelas de Winter Park—Las escuelas primarias Aloma, Audubon Park, Brookshire, Cheney, Dommerich, Hungerford, Killamey, Lake Sybella y Lakemont; las escuelas medias Glenridge y Maitland Middle; el Centro de Noveno Grado de Winter Park; la escuela secundaria Winter Park High School y Winter Park Tech.



LOS NIÑOS SALUDABLES DE HOY



Preocupaciones Relacionadas con la Vuelta a la Escuela

El nerviosismo relacionado con el regreso a la escuela llega en una variedad de formas – a veces son nervios en el estómago, o no poder dormir por la noche – y afecta a los niños de todas las edades. Estas preocupaciones aparecen por muchas razones, pero tienden a aparecer durante los años de transición escolar- el pasar de una escuela primaria a una escuela media, y el ir de una escuela media a una secundaria, y pueden durar varios meses hasta el segundo año escolar o más.

Pueden existir preocupaciones también cuando el niño o niña asiste a una escuela nueva, tras mudarse a otra comunidad.

En esta época del año, es bueno que los padres se mantengan en alerta de los síntomas como éstos, que escuchen a sus hijos y que inicien conversaciones con ellos, según Shellenne Mazany, LCSW, Gerente del Programa CHILL para Winter Park Health Foundation.

Para los padres de los niños en edades primarias, el tiempo que pasan con ellos manejando en el automóvil o cenando presenta oportunidades para hablar,

continúa dentro

CHILL: Ayuda para los Estudiantes y sus Familias

CHILL—Ayuda e Intervención Comunitaria para las Lecciones de la Vida – es un programa de ayuda sociopsicológica gratuito para los estudiantes de todas las edades que estudian en las escuelas públicas en Winter Park y en las comunidades vecinas, quienes necesitan ayuda con temas como el divorcio, sentimientos de tristeza y pérdida de un ser querido, baja autoestima, manejo de la ira, depresión y abuso de drogas o alcohol. Los consejeros de CHILL ayudan a las familias, así como a los estudiantes, a promover el bienestar mental dentro del sistema familiar. El servicio es gratuito para los estudiantes y las familias.

La Winter Park Health Foundation proporciona a profesionales de bienestar mental de CHILL en cada escuela perteneciente al Consorcio de Escuelas de Winter Park. Esto incluye la escuela secundaria Winter Park High School y a las escuelas primarias y medias que pertenecen a Winter Park High School. También ponemos a su disposición servicios sociopsicológicos individuales, en grupo y para familias.

Los estudiantes pueden ser referidos al programa por los maestros, los administradores escolares, los trabajadores sociales escolares, los coordinadores de SAFE, los padres, los psicólogos escolares, los especialistas de comportamiento y las enfermeras. Asimismo, los estudiantes pueden referirse a ellos mismos.

Las sesiones son confidenciales y se llevan a cabo en el recinto escolar. Para obtener una lista de los consejeros de CHILL en cada escuela, visite www.healthykidstoday.org y haga clic en el logotipo de CHILL.



Los niños saludables son mejores estudiantes. Los estudiantes mejores conforman comunidades saludables. www.healthykidstoday.org

según la señora Mazany. Son buenos momentos para preguntarles sobre sus temores. Y también ayuda el que los padres puedan hablar sobre los temores que ellos tenían a la misma edad en las mismas situaciones.

Para los estudiantes más jóvenes, las preocupaciones pueden estar relacionadas con no integrarse al grupo o no tener amigos. Según se hacen mayores, podrán sentir ansiedad sobre cambiar de clases o tener un casillero con candado.

A pesar de que puede ser más difícil tener estas charlas con los niños más mayores, es importante intentar hablar con ellos. Es posible que los jóvenes actúen como que no quieren escuchar esta información, dice la Sra. Mazany, pero sí que le escuchan, incluso si pretenden no hacerlo.

Algunas de las preocupaciones más importantes para los estudiantes de escuelas medias y secundarias se concentran en la integración con los demás estudiantes y en encontrar un grupo de amigos.

Los padres pueden hacer varias cosas para ayudar a reducir este estrés, según la Sra. Mazany.

Siempre es aconsejable llevar al niño/a a su nuevo recinto escolar para que conozca al director/a o al consejero/a escolar, y para que se familiarice con su nuevo entorno.

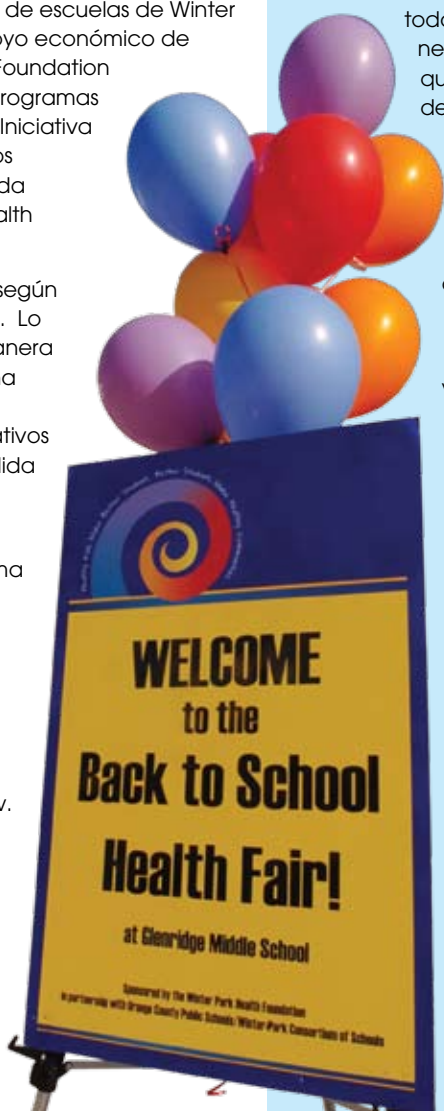
Los padres pueden involucrarse en actividades en la nueva escuela. Desde el punto de vista del niño/a, esto hace que se sienta menos intimidado/a por la escuela.

Si necesitan más ayuda, los padres pueden buscar asesoramiento de un consejero de CHILL, basados en cada

una de las escuelas en el Consorcio de Winter Park. Esto incluye la escuela secundaria Winter Park High School y sus 11 escuelas primarias y medias que a ella pertenecen. Los consejeros de CHILL, Ayuda e Intervención Comunitaria en las Lecciones de la Vida, proporcionan sesiones sociopsicológicas gratuitas y confidenciales en las escuelas para los estudiantes y para sus familias. El programa es tan sólo uno de los programas orientados hacia la salud que brinda el Consorcio de escuelas de Winter Park, gracias al apoyo económico de Winter Park Health Foundation (WPHF). Todos los programas forman parte de la Iniciativa Coordinada para los Jóvenes, patrocinada por Winter Park Health Foundation.

El estrés es normal, según dice la Sra. Mazany. Lo importante es la manera en que el niño o niña lleva tal estrés. Los pensamientos negativos producen una pérdida de autoestima.

Para aprender más acerca del programa de CHILL y sobre sus consejeros, y para encontrar otros recursos sobre ambas la salud emocional y la actividad física y la nutrición, visite www.healthykidstoday.org. Esta página electrónica está patrocinada por Winter Park Health Foundation.



La Primera Feria de Vuelta a la Escuela Fue Todo un Éxito

La primera Feria de Vuelta a la Escuela organizada por la Winter Park Health Foundation, que se celebró en julio en la escuela media Glenridge, fue todo un éxito, y resultó en 93 niños que recibieron exámenes médicos gratuitos requeridos por las escuelas y más de 50 niños recibieron vacunas gratuitamente.

El evento estaba abierto para todos los estudiantes que necesitaran este servicio, quienes asisten a escuelas dentro del Consorcio de Escuelas de Winter Park (la escuela secundaria Winter Park High School y las escuelas primarias y medias que pertenecen a tal escuela). Todos los servicios fueron gratuitos.

Además de recibir las vacunas y los exámenes médicos para poder inscribirse y volver a la escuela, los estudiantes y sus familias tuvieron la oportunidad de visitar las exhibiciones de salud, repletas de folletos informativos y de muestras de bebidas y comidas. Entre los muchos patrocinadores, contamos con Whole Foods Market, el YMCA de la Florida Central, Crystal Springs Water, la Asociación Americana del Pulmón (American Lung Association), la Asociación de Bicicletas de la Florida,



el Primary Care Access Network (PCAN), el Departamento de Nutrición y Alimentos de las Escuelas Públicas del Condado de Orange, el Centro Médico "M.D. Anderson Cancer Center", Winter Park Health Foundation (WPHF), y "Florida on the Move" (la Florida en Movimiento). Aquellos que visitaron los puestos pudieron anotarse a una rifa para ganar dos boletos gratuitos para Universal Studios, una membresía gratuita de adulto de tres meses para el YMCA y un certificado de regalo por valor de \$40 para una reparación de bicicleta en la tienda Loco Motion.

El evento, organizado en colaboración con el Departamento de Salud del Condado de Orange y la escuela media Glenridge,

presentó los servicios que hace disponibles la Iniciativa Coordinada para Jóvenes en el Consorcio de Escuelas de Winter Park. Estos programas, apoyados económicamente por la WPHF, incluyeron el servicio de las enfermeras escolares y las enfermeras practicantes, así como los consejeros de CHILL.

Puede aprender más sobre ellos en otros artículos que aparecen en este mismo boletín informativo y en la página patrocinada por la WPHF, www.healthykidstoday.org.

Ya hemos comenzado a planificar la próxima Feria de Salud de Vuelta a la Escuela, que será incluso mejor y más extensa.

La Escuela Primaria Brookshire Elementary Ofrece Maneras Seguras de Ir a la Escuela

Para motivar a los estudiantes y a sus padres a que no usen sus automóviles y caminen a la escuela o vayan a la escuela en bicicleta, la escuela primaria Brookshire está introduciendo este año un nuevo programa llamado "Maneras Seguras de Ir a la Escuela".

El programa "Maneras Seguras de Ir a la Escuela", inspirado por el proyecto administrado por el Programa estatal de Educación sobre Seguridad de Tráfico y Bicicleta de la Florida, cumple una variedad de propósitos. Está diseñado para ayudar a reducir la velocidad y la cantidad de tráfico alrededor de las escuelas y para motivar a los niños para que caminen o vayan en bicicleta a la escuela y de vuelta a casa.

Es una simple manera en la que los niños y sus familias pueden añadir más pasos a sus días, dice Jana Ricci, Coordinadora de los Equipos Escolares de Salud para el Consorcio de Escuelas de Winter Park.

Aunque algunos de los niños vivan lo suficientemente cerca de la escuela como para caminar a ella, algunos padres tienen miedo a dejar que lo hagan. Prefieren llevarlos en auto.

La escuela primaria Brookshire Elementary, con el fin de abordar el tema de la seguridad, ha colaborado con la Ciudad de Winter Park para determinar maneras seguras de ir a la escuela. Han tomado en cuenta la ubicación de los guardias de cruce, las intersecciones problemáticas y otros peligros potenciales. Los padres de los estudiantes de Brookshire recibieron un mapa que muestra las rutas más seguras durante el día de Conocer al Maestro/a.

La señora Ricci dice que el objetivo es conseguir que las familias caminen juntas o que el niño/a se ponga en contacto con un grupo organizado de estudiantes que caminan o van en bicicleta a la escuela. Estos grupos están ahora reclutando a padres que puedan encabezarlos.

Existen también planes para establecer un programa de Rutas Seguras a la Escuela en la escuela primaria Lakemont Elementary este año.

Para más información sobre el proyecto de "Maneras Seguras de Ir a la Escuela", visite la página electrónica del Programa de Educación sobre Seguridad de Tráfico y Bicicleta de la Florida,

<http://www.dcp.ufl.edu/centers/trafficsafetyed/safeways.htm>



¡Bienvenidos de Nuevo!

Con el comienzo del nuevo año escolar, es un momento idóneo para recordar los programas relacionados con la salud que están a su disposición mediante la Iniciativa Coordinada para los Jóvenes (CYI, sus siglas en inglés). Ellos están dedicados a la creencia que **Los niños saludables son mejores estudiantes, y los buenos estudiantes conforman comunidades saludables.**

Los programas, desarrollados y apoyados por la Winter Park Health Foundation, están afiliados con nuestras escuelas locales y diseñados para mejorar la salud integral del niño/a. Comprenden el programa CHILL, que proporciona profesionales del bienestar mental en cada escuela; los Centros Estudiantiles de Salud en la escuela secundaria Winter Park High y en la escuela media Glenridge, compuestos de servicios gratuitos impartidos por enfermeras practicantes; la Iniciativa de Enfermería Escolar, que proporciona enfermeras licenciadas en las escuelas locales y los Equipos Escolares de Salud, establecidos en cada escuela local, los cuales desarrollan proyectos que promueven la buena salud.

Las escuelas que participan en los programas de CYI son el Consorcio de Escuelas de Winter Park. Este incluye las escuelas primarias Aloma, Audubon Park, Brookshire, Cheney, Dommerich, Hungerford, Killarney, Lake Sybella y Lakemont; las escuelas medias Glenridge y Maitland, el centro de noveno grado de Winter Park y la escuela secundaria Winter Park High.

Le damos una bienvenida especial a la escuela primaria Killarney Elementary – el nuevo participante en los programas de CYI.

El Desempeño Óptimo Requiere Comidas Nutritivas

¿Qué se necesita para ganar un Tour de Francia?

Para el ganador por séptima vez del Tour de Francia, Lance Armstrong, esto requirió una puesta a punto de todo, desde su cuerpo hasta su bicicleta. En lo referente a la nutrición, su entrenador, Chris Carmichael, le recetó una dieta que ayudaría al super-atleta a alcanzar unos niveles de desempeño óptimos. Para complementar su régimen de entrenamiento, la dieta de Armstrong estaba repleta de carbohidratos (65 a 70 por ciento), más ligera en proteínas (13 a 14 por ciento) e incluyó de 16 a 17 por ciento de grasas. En lo relacionado a las grasas, se limitó a consumir grasas no saturadas provenientes de aceite de oliva y de canola, así como semillas, nueces y pescado.

Los estudiantes que quieran obtener un desempeño óptimo en la escuela no tienen que adherirse a un régimen tan riguroso. Pero sí deben prestar atención a la nutrición si quieren que su cuerpo y su mente rindan al nivel de grado A en el aula.

Un buen almuerzo puede mantener alerta a las mentes de los estudiantes.

Los estudiantes que compran sus almuerzos en la escuela notarán cambios importantes en el menú. Los miembros del personal de las Escuelas Públicas del Condado de Orange han trabajado todo el verano para diseñar menús nuevos con menos grasas y con más granos integrales y fruta fresca.

Para los padres de los estudiantes que tengan comidas preparadas de casa, Karen Beerbower, una dietista registrada y autora del libro "Poner la Mesa", una guía para restaurar el orden en las comidas

familiares, ofrece una variedad de sugerencias saludables. A continuación les enumeramos algunas de las cosas que hacer y no hacer que ella sugiere:

Cosas que Hacer:

- Use paquetes de hielo en seco que puede enfriarse y ponerse en las fiambreras térmicas, para que los niños puedan llevar emparedados de carne a la escuela con toda seguridad.
- Haga los emparedados apetitosos usando una variedad de panes, incluyendo pan integral, de pita, molletes británicos (English muffin) e incluso pan de maíz. Las tortillas son deliciosas. La señora Beerbower sugiere untar una tortilla con una capa de queso cremoso, añadir vegetales y carne, y luego envolverlo en plástico y refrigerarlo por la noche antes de ir a la escuela.
- Traiga yogurt (si utiliza una fiambarrera con hielo en seco)
- Dado que a los niños les gusta untar cosas en las comidas, incluya salsitas integrales y un recipiente con ensalada de huevo para untar.
- Anime a sus hijos para que beban leche en la escuela: muchos de ellos no reciben una cantidad adecuada de calcio.
- A los niños les encantan las comidas crujientes, así que incluya una combinación de verduras crudas o "Trail Mix".
- Incluya tomates jugosos, en lugar de tomates normales.

- Empaquete fruta fresca o enlatada, en lugar de golosinas artificiales con sabor a fruta.
- Sean creativos con el queso. Las tiendas venden ahora quesos en formas divertidas, como estrellas.

Algunas de las Cosas que No Hacer:

- No compre las populares comidas pre-empacadas del supermercado. Las familias acaban pagando principalmente por el embalaje, dice ella. Y algunos de los paquetes contienen golosinas.
- No incluya bebidas de fruta, a no ser que contengan 100% de jugo de frutas. Otras bebidas de fruta contienen mucho azúcar y productos químicos.
- No envíe otras comidas procesadas como gominolas de frutas coloridas. El color artificial puede agravar problemas de alergia.
- No incluya barras de tipo granola pensando que son saludables. La mayoría no son más que galletas, básicamente.

Los estudiantes que practiquen deportes después de la escuela necesitarán traer un tentempié que les mantenga satisfechos durante el

día. La señora Beerbower sugiere la mitad de un emparedado y algo de queso, o una barrita de deportes que contenga al menos 9 gramos de proteína. En caso de emergencia, los estudiantes siempre pueden ir a una tienda de conveniencia y comprar leche y algo de fruta.

Para más información sobre temas de nutrición y otros temas relacionados con la salud, visite

www.healthykidstoday.org, una página patrocinada por la Winter Park Health Foundation. La página es un lugar excelente para encontrar información sobre todos los programas incluidos en la Iniciativa Coordinada para los Jóvenes, así como las últimas noticias sobre salud y bienestar, y recetas nutritivas. La página, que se actualiza semanalmente, ofrece también enlaces a otras páginas que contienen información importante sobre salud y bienestar. Por favor, envíen sus sugerencias a Lynn.Carolan@wphf.org, o llame al 407-644-2300 ext. 234.

