Healthy Active Students at Farmington Woods

Supporting Healthy Brains and Healthy Bodies

The Farmington Woods Healthy Active Students Leadership team has been working on ways that our school community can support student school success through healthy choices that support their brains and their bodies. If you are interested in being involved with this team, please volunteer through PTA or contact Don Eller, PE Teacher, at deller@wcpss.net.

Farmington Woods Elementary implements WCPSS Board Policy 6140 and promotes the recommendations from the National Alliance for a Healthier Generation (www.HealthierGeneration.org) throughout our school community and with our students. Please review the recommendations and information below as you are planning for school snacks and events with your student.

Healthy Snacking

All students are invited to bring a water bottle to school daily to have on their desk and can be refilled as needed throughout the day. We have bottle refill stations as part of several water fountains throughout the school. Hydration is important for the body and the brain. Personal water bottles are recommended so students can have access to water at their seats easily throughout the day. All water fountains are also equipped with water bottle fillers for easy refill during the day.

Our cafeteria may begin to provide extra snack items that students may purchase along with their lunch or lunch box. All snack items available in the cafeteria align with the USDA Smart Snack guidelines although should be consumed in moderation. FWES recommends that students purchase only a couple of extra snack items in the cafeteria so they have time to also eat their lunch. Classroom snacks will be integrated into the instructional schedule of the classroom as needed. If student and families choose to bring a snack, they will have time to eat it while also doing an academic task.

Nutritional recommendations are that snack items should be healthy and have no added sugar to best support your child's brain for learning (less than 200 calories, 6 or fewer grams of sugar and at least 3 grams of fiber). Students may drink from their water bottle or bring water to have with snacks, *no juices are allowed*. Please review the list below and if your student needs a snack at school, use this list to choose healthy snacks.

Healthy Snack Options include:

Fresh Fruit (and yogurt dip)
Fresh Vegetables (and dip)
Low Fat Yogurt
Low Fat Cheese Stick/Cubes
Canned or Fruit Cups (in water or 100%fruit juice)
Dried Fruits
Trail mix of nuts and seeds
Whole Grain Crackers with Low Fat Cheese/Peanut Butter
Graham Crackers
Whole Grain Pretzels
Gold Fish Crackers
Baked Chips
Air popped popcorn
Fat/Sugar Free Jello or Pudding
Whole Grain Cereal Bars
Crackers/Pretzels

Healthy Celebrations At School

Celebrations at school are aligned with curriculum content and learning goals. All celebrations at school must align with the Healthy Active Students guidelines and the WCPSS Wellness Policy.

School and classroom celebrations will be structured to meet recommended guidelines for healthy students. If food items are served, they will meet the USDA Smart Snack requirements and portions will be appropriate. Any and all food items served to students must be individually wrapped and prepared in a commercial grade kitchen facility. Many events will use special activities to replace food based celebrations such as pajama day, bring a stuffed animal to school, extra recess time, art project or classroom game/active event.

Birthday announcements will occur throughout the year and include summer birthdays at the end of the year on the morning news program. Student birthdays are recognized with a birthday ribbon and pencil in the front office. ***Families should plan to celebrate student birthdays outside of the school day***, as birthday celebrations cannot occur during the instructional day*. If a family would like to recognize their student on his/her birthday at school there are a few options that align with the maintaining a healthy school community: 1) Participate in the Birthday Book Program in the Inquiry Center; 2) Provide a school related item to share with classmates such as pencils for the class, erasers, notepads, etc. or 3) Provide playground equipment to the classroom in your child's honor such as a ball or jump ropes.

*No food items will be allowed to be delivered to the school for a birthday celebration during the school day. Please save food items for family/friend celebrations outside of the school day.

Active Students

The Healthy Active Students Leadership Team also promotes active students throughout the school day and the school year. Currently the following activities are regularly supported and the team is always exploring new ideas and activities:

Physical Activity During the School Day: Students are required to receive 150 minutes of physical activity each week, through the combination of outdoor recess activities and their 45 minute PE special time. Each classroom is scheduled for time outside for physical activity for about 30 minutes each day. If the weather does not cooperate, there is a library of activities and videos that can be used to get students active inside, too.

Brain Breaks: Short physical breaks during the school day in the classroom that provide movement opportunities for students for 2-4 minutes- often between lessons or other transitional times.

Walk to School Days: Each month, one Friday morning is dedicated as Walk to School Day. Families meet Mr. Eller and other special walkers at Kildaire Plaza at 8:30am and then take the beautiful greenway walk to school. It is a great way to promote active families and get fresh air to start your day. Families must walk with their students to the school.

Family Marathon: The FWES Family Marathon is scheduled in the spring where families pledge to walk/run together for a total of 25 miles. The final 1.2 miles of the Marathon are then completed on our school campus together- students and families- as part of our school's Field Day event in the spring.

Bike to School Day: Bike to School Day is scheduled one morning in the Spring of each year.

Additional Events (TBD)

Estudiantes Activos y Saludables en Farmington Woods

Apoyando Cerebros Saludables y Cuerpos Saludables

El equipo de liderazgo de Estudiantes Activos y Saludables de Farmington Woods ha estado trabajando en formas en que nuestra comunidad escolar puede apoyar el éxito escolar de los estudiantes a través de opciones saludables que beneficien sus cerebros y sus cuerpos. Si está interesado en participar en este equipo, por favor sea voluntario a través de la PTA o contacte a Don Eller, Maestro de Educación Física, en deller@wcpss.net.

La Escuela Primaria Farmington Woods implementa la Política 6140 de la Junta de WCPSS y promueve las recomendaciones de la Alianza Nacional para una Generación Más Saludable (www.HealthierGeneration.org) en toda nuestra comunidad escolar y con nuestros estudiantes. Por favor, revise las recomendaciones e información a continuación mientras planifica bocadillos y eventos escolares con su estudiante.

_Bocadillos Saludables

Todos los estudiantes están invitados a traer una botella de agua a la escuela diariamente para tenerla en su escritorio y pueden rellenarla según sea necesario durante el día. Tenemos estaciones de relleno de botellas como parte de varias fuentes de agua en toda la escuela. La hidratación es importante para el cuerpo y el cerebro. Se recomiendan botellas de agua personales para que los estudiantes puedan tener acceso al agua fácilmente en sus asientos durante el día. Todas las fuentes de agua también están equipadas con rellenadores de botellas para facilitar el relleno durante el día.

Nuestra cafetería puede comenzar a proporcionar bocadillos adicionales que los estudiantes pueden comprar junto con su almuerzo o lonchera. Todos los bocadillos disponibles en la cafetería cumplen con las pautas de Bocadillos Inteligentes del USDA, aunque deben consumirse con moderación.FWES recomienda que los estudiantes compren solo un par de artículos adicionales en la cafetería para que también tengan tiempo de comer su almuerzo.

Los bocadillos en el aula se integrarán en el horario de instrucción del aula según sea necesario. Si los estudiantes y las familias eligen traer un bocadillo, tendrán tiempo para comerlo mientras también realizan una tarea académica.

Las recomendaciones nutricionales son que los bocadillos sean saludables y no tengan azúcar añadida para apoyar mejor el cerebro de su hijo en el aprendizaje (menos de 200 calorías, 6 o menos gramos de azúcar y al menos 3 gramos de fibra). Los estudiantes pueden beber de su botella de agua o traer agua para acompañar los bocadillos, no se permiten jugos. Por favor, revise la lista a continuación y si su estudiante necesita un bocadillo en la escuela, use esta lista para elegir bocadillos saludables.

Opciones de Bocadillos Saludables incluyen:

- Fruta fresca (y yogur para mojar)
- Verduras frescas (y dip)
- Yogur bajo en grasa
- Palitos/cubos de queso bajo en grasa
- Frutas enlatadas o en copas (en agua o jugo 100% fruta)
- Frutas secas
- Mezcla de frutos secos y semillas
- Galletas integrales con queso bajo en grasa/mantequilla de maní
- Galletas Graham
- Pretzels integrales
- Galletas Gold Fish
- Papas fritas horneadas
- Palomitas de maíz infladas al aire
- Gelatina o pudín sin grasa/azúcar
- Barras de cereal integrales
- Galletas/Pretzels

Celebraciones Saludables en la Escuela

Las celebraciones en la escuela están alineadas con el contenido del currículo y los objetivos de aprendizaje. Todas las celebraciones en la escuela deben alinearse con las directrices de Estudiantes Activos y Saludables y la Política de Bienestar de WCPSS.

Las celebraciones escolares y en el aula estarán estructuradas para cumplir con las pautas recomendadas para estudiantes saludables. Si se sirven alimentos, cumplirán con los requisitos de Bocadillos Inteligentes del USDA y las porciones serán apropiadas. Todos los alimentos que se sirvan a los estudiantes deben estar envueltos individualmente y preparados en una cocina comercial. Muchos eventos utilizarán actividades especiales para reemplazar las celebraciones basadas en alimentos, como el día de pijamas, traer un animal de peluche a la escuela, tiempo adicional de recreo, proyecto de arte o juego/evento activo en el aula.

Los anuncios de cumpleaños se realizarán durante todo el año e incluirán los cumpleaños de verano al final del año en el programa de noticias matutinas. Los cumpleaños de los estudiantes se reconocen con una cinta de cumpleaños y un lápiz en la oficina principal. Las familias deben planear celebrar los cumpleaños de los estudiantes fuera del horario escolar, ya que no se pueden celebrar cumpleaños durante el día de instrucción*. Si una familia desea reconocer el cumpleaños de su estudiante en la escuela, hay algunas opciones que se alinean con mantener una comunidad escolar saludable: 1) Participar en el Programa de Libros de Cumpleaños en el Centro de Investigación; 2) Proporcionar un artículo relacionado con la escuela para compartir con los compañeros de clase, como lápices para la clase, borradores, blocs de notas, etc.; o 3) Proporcionar equipo de juegos al aula en honor de su hijo, como una pelota o cuerdas para saltar.

*No se permitirán alimentos para celebrar cumpleaños durante el día escolar. Por favor, guarde los alimentos para celebraciones familiares/amigos fuera del horario escolar.

Estudiantes Activos
El Equipo de Liderazgo de Estudiantes Activos y Saludables también promueve a los estudiantes activos durante el día escolar y el año escolar. Actualmente, se apoyan regularmente las siguientes actividades y el equipo siempre está explorando nuevas ideas y actividades:

Actividad Física Durante el Día Escolar:
Los estudiantes deben recibir 150 minutos de actividad física cada semana, mediante la combinación de actividades de recreo al aire libre y su tiempo especial de 45 minutos de educación física. Cada aula está programada para tener tiempo al aire libre para actividad física durante aproximadamente 30 minutos cada día. Si el clima no coopera, hay una biblioteca de actividades y videos que se pueden usar para que los estudiantes se activen dentro de la escuela también.

Pausas Cerebrales:
Breves pausas físicas durante el día escolar en el aula que proporcionan oportunidades de movimiento para los estudiantes durante 2-4 minutos, a menudo entre lecciones u otros momentos de transición.

Días de Caminata a la Escuela:
Cada mes, un viernes por la mañana está dedicado como el Día de Caminata a la Escuela. Las familias se encuentran con el Sr. Eller y otros caminantes especiales en Kildaire Plaza a las 8:30 a.m. y luego toman el hermoso paseo por el sendero verde hasta la escuela. Es una excelente manera de promover a las familias activas y tomar aire fresco para comenzar el día. Las familias deben caminar con sus estudiantes a la escuela.

Maratón Familiar:
El Maratón Familiar de FWES está programado en la primavera, donde las familias se comprometen a caminar/correr juntos un total de 25 millas. Las últimas 1.2 millas del maratón se completan juntos en el campus de nuestra escuela, estudiantes y familias, como parte del evento del Día de Campo de nuestra escuela en la primavera.

Día de la Bicicleta a la Escuela:
El Día de la Bicicleta a la Escuela está programado una mañana en la primavera de cada año.
Eventos Adicionales (por determinar):