

Choose school meals and enjoy the value of nutrition!

# Nutritious + Quick + Easy = School Meals That Pass the Test

Busy parents can save valuable time by choosing nutritious school meals for their children. Cost-effective and convenient, today's school meals provide healthy choices for breakfast, lunch and in-between.



## School Meals Studied Closely

School meals are developed by child nutrition professionals who receive training and tips to improve the nutritional content of the meals they serve. These experts partner with local school foodservice departments to make sure your child has access to the best possible nutrition.

## Food for Thought

Meals served through the National School Lunch Program and the School Breakfast Program are required to meet federal nutrition guidelines for calories, total fat, saturated fat, protein, vitamins A and C, calcium and iron. In addition, Texas has implemented one of the most comprehensive nutrition policies which further regulates portion sizes, fat and sugar content, and eliminates deep fat frying while calling for more fruits and vegetables. These changes impact all foods and beverages served in Texas schools, including school meals, a la carte items, snack bars, vending machines, school stores and fundraising.

## Moderation Makes the Grade

Most recipes for school meals are modified to increase fiber and lower fat and sugar content while offering kid-approved great taste. With these special recipe modifications, kid favorites like pizza and cinnamon rolls can be a part of a nutritious diet when balanced with other healthy foods and daily exercise.

## Subtract the Fat, Add Nutrition

Studies show kids who eat school lunches consume fewer calories from fat. They also get three times more dairy, twice as much fruit and seven times more vegetables than kids who bring lunches from home. Served in age-appropriate portions, today's school meals are not "super-sized" and can help parents manage their child's weight.

## Do the Math

The average price of a well-balanced school lunch is generally between \$2 and \$3. Plus, your school gets reimbursed for each meal sold so cafeterias can continue to offer high-quality nutritious meals throughout the day.

## Three Steps to Take Today

- (1) **Lead by Example** – Talk to your children about their nutritious food choices so they consider healthful selections while at school.
- (2) **Get Involved** – Find out what's going on in your school to improve the school health environment. If you have questions about your school's menu, talk to the school foodservice director.
- (3) **The Whole Picture** – It takes a combined effort from schools, families and society to address the growing problem of child obesity. Both healthy school and home environments are needed to make a difference.



**square meals**

Nourishing children's bodies and minds.

Commissioner Todd Staples  
Texas Department of Agriculture

Square Meals is the Texas Department of Agriculture's school nutrition education and outreach program, funded by the U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 or call (800) 795-3272 or (202) 720-6382 (TTY). USDA is an equal opportunity provider and employer. TDA M(N) 653 07/07

# Nutritivas + Rápidas + Fáciles = Comidas escolares que pasan la prueba

Los padres muy ocupados pueden ahorrar valioso tiempo al elegir comidas escolares nutritivas para sus hijos. Conveniente y a un buen precio, las comidas escolares de hoy ofrecen opciones saludables para el desayuno, comida o entrecomidas.



## Comidas escolares analizadas cuidadosamente

Las comidas escolares son desarrolladas por profesionistas de nutrición infantil que reciben capacitación y consejos para mejorar el contenido nutricional de las comidas que ellos sirven. Estos expertos se asocian con los departamentos del servicio de alimentos de las escuelas locales para asegurarse que su hijo tenga acceso a la mejor nutrición posible.

## Alimentos para pensar

Las comidas servidas a través del programa nacional de comidas y de desayunos escolares son necesarios para cumplir con las guías federales de nutrición sobre las calorías, total de grasas, grasas saturadas, proteínas, vitaminas A y C, calcio y hierro. Además, Texas tiene implementada una de las pólizas de nutrición más extensas las cuales además regulan el tamaño de las porciones, contenido de grasa y azúcar, y elimina las frituras profundas en grasas mientras se presentan más frutas y verduras. Estos cambios producen un impacto en todos los alimentos y bebidas que se sirven en las escuelas de Texas, incluyendo las comidas escolares, el servicio a la carta, snack bars, máquinas vendedoras, tiendas escolares y recaudaciones de fondos.

## Moderación hace el grado

La mayoría de las recetas para las comidas escolares están modificadas para aumentar la fibra y reducir el contenido de grasas y azúcar, mientras que se ofrece el gran sabor aprobado por los niños. Con las modificaciones de estas recetas especiales los alimentos favoritos de los niños como la pizza, y los roles de canela pueden formar parte de una dieta nutritiva cuando son balanceados con otros alimentos saludables y ejercicio físico diario.

## Baje las grasas, aumente la nutrición

Algunos estudios muestran que los niños que comen las comidas escolares consumen menos calorías de grasas, dos veces más frutas y siete veces más verduras en comparación con los niños que traen comida de sus casas. Las comidas escolares de hoy servidas en las porciones apropiadas para su edad no son “tamaño super” y pueden ayudar a sus padres a manejar el peso de sus hijos.

## Haga las matemáticas

El precio promedio de una comida escolar bien balanceada, nacionalmente, es \$1.80. Además, su escuela obtiene un reembolso por cada comida vendida para que las cafeterías puedan continuar ofreciendo comidas nutritivas de alta calidad durante el día.

## Haga los siguientes tres pasos

- (1) **Ponga el ejemplo** – Hable con sus hijos sobre las opciones de alimentos nutritivos para que ellos consideren la selecciones saludables en la escuela.
- (2) **Participe activamente** – Pregunte sobre lo que se está haciendo para mejorar el ambiente de las comidas escolares. Si tiene preguntas sobre el menú de la escuela, hable con el director del servicio de alimentos.
- (3) **Unidos para la nutrición** – Es un esfuerzo combinado de escuelas, familias y la sociedad para atacar el problema creciente de la obesidad de los niños. Tanto el ambiente familiar como el escolar son necesarios para hacer la diferencia.



**square meals**

Nourishing children's bodies and minds.

Commissioner Todd Staples  
Texas Department of Agriculture

Square Meals es el programa escolar de promoción y educación sobre la nutrición del Departamento de Agricultura de Texas, financiado por Servicios de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de EE.UU. De acuerdo con la ley federal y con las normas del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA), esta institución tiene prohibida la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 ó llame al 1 (800) 795-3272 ó al (202) 720-6382 (TTY). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. TDA M(N) 651 07/07