

Normas de Calidad para Después de la Escuela de NJ
Comportamiento de la Salud: Nutricion y Actividad Física

Nutricion

1. El programa considera el valor nutricional al seleccionar alimentos para servir a la juventud

- a. El programa sirve comida y bebidas en cantidades y tipos que promueven la salud para toda la vida y que previene enfermedades crónicas, basado en las normas aceptadas en la actualidad de la nutrición infantil.
- b. El programa considera el valor nutricional de las opciones de comida cuando escoje los vendedores de comida.

Mire la seccion de recursos para los estándares nutricionales de acuerdo con la USDA.

2. El programa considera los valores multi-culturales cuando selecciona los alimentos que le va a servir a los jóvenes

- a. El programa es sensible a la cultura de la juventud a la hora de elegir los alimentos para servir.
- b. El programa introduce comidas mundial a los participantes.

3. Si el programa le ofrece educacion nutricional a los jóvenes, es de alta calidad

- a. El currículo de estudios de nutrición es basada de evidencia o basada en la mejor investigación disponible.
- b. El currículo de estudios de nutrición es práctico y basado con actividades.

4. El medio ambiente del programa apoya la alimentación saludable

- a. Las máquinas expendedoras incluyen opciones nutricionales (por ejemplo, copitas de fruta) o un sistema de promoción con opciones saludables (por ejemplo, mostrando envoltorios con información nutricional o utilizando un sistema de código de colores para resaltar las opciones saludables).
- b. Si el programa usa patrocinadores de empresas o anuncios para sufragar los costos de financiación del programa, el valor nutricional de los alimentos se considera.

- c. El espacio del programa y el espacio del almacenamiento es adecuada para apoyar las opciones de alimentos saludables.
- d. El personal modela la alimentación saludable en frente de la juventud

5. El desarrollo profesional en torno a temas de nutrición es de alta calidad y adecuada

- a. El personal son entrenados en asuntos generales de nutrición, así como capacitados para conducir programas de nutrición para los jóvenes.
- b. El desarrollo profesional en torno a temas de nutrición sigue las directrices de calidad adecuados y de alta calidad del desarrollo profesional descrito en la sección la norma #4 de Administración, y va más allá de la entrega de material de lectura para el personal.
- c. Todo el personal que trabaja con alimentos o con los jóvenes alrededor de la comida se les enseña acerca de las cuestiones de nutrición.

6. El programa sigue un principio de equilibrio acerca de las cuestiones alimentarias

El programa equilibra ofrendas alimenticias , necesidad financiera y la preferencia de la juventud a la hora de decidir qué alimentos le servira a los jóvenes y lo que ofrece o modela en el entorno del programa.

7. Programas que estan en edificios escolares operan como socios con las escuelas contratadas con las pautas de nutrición

Los programas que estan en edificios escolares respetan las pautas de nutrición de las escuelas contratadas. Por ejemplo, si la escuela contratada no permite una comida en particular por razones de nutrición, el programa de despues de la escuela respeta esto y se lo comunica a las familias.

Actividad Física

1. El programa proporciona suficiente tiempo para la actividad física

El programa de despues de la escuela proporciona por lo menos 30 minutos de actividad física durante la session.

2. El programa ofrece una variedad de tipos de actividades física día a día y dentro de cada día

- a. El juego y las actividades físicas ofrecidas son tanto dirigidos por los jóvenes y por el personal.
- b. Ofertas incluyen actividades competitivas y no competitivas.
- c. Ofertas incluyen alta intensidad , así como las actividades físicas de intensidad moderada.
- d. Ofertas tienen en cuenta lo que el joven individuo en el programa encuentra interesante o divertido.
- e. El programa ofrece una gran variedad de equipos para los jóvenes que se utilizará para actividades físicas.

3. El programa le pone límites de tiempo al uso de pantalla para actividades juveniles

- a. El uso de pantalla está limitado al menos que no sea el uso de las computadoras, la tecnología móvil para las tareas o actividades de enriquecimiento específicos.
- b. Si el programa utiliza los videojuegos que incluyen la actividad física , el uso es intencional y cuidadosamente monitoreado para asegurar que el juego realmente promueve la actividad física.

4. El desarrollo profesional alrededor de la programación de la actividad física es de calidad, adecuada y de alta

- a. El personal aprende sobre diferentes tipos de actividades físicas.
- b. El personal aprende a dirigir las actividades , facilitar el juego y ser entrenador de los jóvenes
- c. El desarrollo profesional en torno a temas de la actividad física sigue las directrices adecuadas y de alta calidad del desarrollo profesional descrito en la sección la norma #4 de Administración.

5. El medio ambiente del programa apoya un estilo de vida físicamente activo para los jóvenes

- a. El personal fomenta y trabaja para ayudar a los jóvenes a disfrutar y participar en una variedad de actividades físicas.
- b. La infraestructura y el equipo del programa apoyan las opciones de actividades físicas.

Referencia Cruzada		
Tema	Categoría	Número de Normas
El acceso al agua potable	La seguridad y la salud ambiental	8
Uso de la tecnología para el enriquecimiento	Programación y Actividades	7
La obtención de información de los padres acerca de las condiciones especiales de salud u otras necesidades especiales de los jóvenes	Necesidades Especiales / El Niño En Su Totalidad	4
Componentes básicos de alta calidad que se aplican a todas las áreas del programa	Administración	8

Naturaleza y componentes de comunicación de alta calidad con las familias