

Student Wellness

School districts that participate in the Federal Child Nutrition Programs are required, based on federal law, to implement a Local Wellness Policy. School District 104 has adopted a wellness policy since the 2006–2007 school years.

Research shows a student's academic performance may be impacted by poor nutrition, lack of physical activity, and lack of self esteem. Thereby, the Illinois State Board of Education establishes a state goal that all public school districts must have a locally-developed wellness policy that addresses the following:

- Nutrition guidelines for all foods sold on the school campus during the school day
- Nutrition education
- Physical activity

School District 104 provides nutrition and physical education to all students and encourages them to make healthy choices in the foods they choose to eat.

Parents are asked to consider the benefits of nutritional diets and exercise. Listed below are some of the benefits of exercise for children.

- Keep their weight within a healthy range
- Build lean muscle and lower their body fat percentage
- Increase strength and stamina
- Lower their risk of developing diabetes
- Keep blood pressure and cholesterol in check
- Build strong bones
- Manage stress and decrease anxiety and depression
- Improve confidence
- Develop a positive body image
- Sleep soundly, improving daytime focus and attention span

If you have questions regarding our wellness policy, physical education program, or our lunch and breakfast program, do not hesitate to contact me or your building principal.

Sincerely,

Thomas R. Dixey

Superintendent

Bienestar Estudiantil

Los distritos escolares que participan en los Programas Federales de Alimentación para los Niños están requeridos bajo ley federal, de implementar una Política Local de Bienestar. El Distrito Escolar 104 ha adoptado una política de bienestar desde el año escolar 2006-2007.

Estudios muestran que el rendimiento académico del estudiante puede ser impactado por mala alimentación, falta de actividad física, y falta de autoestima. Por eso es que, la Mesa Directiva Educacional del Estado de Illinois establece una meta estatal que todos los distritos escolares públicos tienen que tener una política de bienestar desarrollada a nivel local que trate con lo siguiente:

- Guías de nutrición para toda la comida que se venda en la escuela durante el día escolar.
- Educación de Nutrición
- Actividad física

El Distrito Escolar 104 provee alimentación y educación física a todos los estudiantes y los anima a que hagan elecciones saludables en las comidas que elijan comer.

Se les pide a los padres que consideren los beneficios de una dieta nutritiva y ejercicio. La lista de abajo muestra algunos beneficios del ejercicio para niños.

- Mantiene su peso en un rango saludable
- Aumenta músculo y disminuye el porcentaje de gordo en el cuerpo.
- Aumenta fuerza y energía
- Baja el riesgo de desarrollar diabetes
- Mantiene la presión y el colesterol donde tiene que estar
- Edifica huesos fuertes
- Maneja la tensión y disminuye la ansiedad y depresión
- Mejora la confianza
- Desarrolla una imagen corporal positiva
- Sueño profundo, mejora su enfoque en el día y aumenta su atención

Si tiene preguntas sobre nuestra política de bienestar, programa de educación física, o de nuestros programas de almuerzo y desayuno, no dude en comunicarse con el director de su escuela.

Atentamente,

Thomas R. Dixey

Superintendente