



dish.

WINTER 2024 | ISSUE NO. 9
GOLETA UNION SCHOOL DISTRICT
NUTRITION & WELLNESS MAGAZINE

ALL ABOUT GOLETA SCHOOL FOOD AND TIPS ON HEALTHY EATING FOR YOUR FAMILY
NOW INCLUDING SOCIAL AND EMOTIONAL WELLNESS RESOURCES

A close-up photograph of several green leaves, likely from a citrus tree, covered in small, clear water droplets. The leaves are vibrant green and have a prominent vein structure. The background is a soft, out-of-focus bokeh of green and yellow light, suggesting a bright, sunny outdoor setting. The overall mood is fresh and natural.

platillo.

INVIERNO 2024 | EDICIÓN NÚMERO 9
DISTRITO ESCOLAR DE LA UNIÓN DE GOLETA
REVISTA DE NUTRICIÓN & BIENESTAR

*TODO SOBRE LA COMIDA DE LAS ESCUELAS DE GOLETA Y CONSEJOS EN CÓMO LLEVAR UNA VIDA SANA PARA TU FAMILIA.
AHORA INCLUYE RECURSOS DE BIENESTAR SOCIAL Y EMOCIONAL*

What's new this school year?

Last Spring, we gathered feedback from over 500 students across all 9 schools, grades 2 through 5. We used their feedback to introduce new menu items for the 23-24 school year.



check it out



New Items: Chicken Alfredo, Breaded Raviolis with Homemade Tomato Dipping Sauce, Three Cheese Calzone, Vegetable Lasagna, Scrambled Eggs at AM breakfast

¿Qué hay de nuevo este año escolar?

La primavera pasada, recogimos las opiniones de más de 500 alumnos de las 9 escuelas, de 2° a 5° grado. Usamos sus sugerencias para introducir nuevas adiciones al menú para el año escolar 23-24.



mira esta



Platillos Nuevos: Pollo Alfredo, Raviolos Empanizados con salsa de tomate casera, Calzone de 3 quesos, Lasaña de verduras, Huevos revueltos en el desayuno AM.

Did you know?

school food is packed with good stuff

Mac and Cheese

Our fan-favorite, whole grain Mac and Cheese, is not made from a box; we mix in vegetables like carrots, celery, and onions to help get your kiddos more nutrients.

Tip: Have a picky eater at home? Try mixing in some white or orange colored vegetables in the sauce to sneak in some of those important nutrients!



Pasta with Marinara

Our whole grain pasta paired with our delectable homemade marinara sauce has FIVE different vegetables! Yes, five! This paired with some fruit and milk, what else could you need?



Friday's Pizza

Everybody's favorite day? Friday. Why? Because the weekend is looming and of course, it's pizza day for GUSD schools. We have partnered with Dominos to make sure the pizza ingredients are as nutritious as possible. That means whole grain crust, as well as low fat cheese to make this delicious meal a bit healthier.

Chili

Chili is one of the easiest ways to sneak in all of those good vegetables. This is because the chili flavoring, thickness and texture will hide almost anything. Check out our easy and tasty chili recipe on page 5 to replicate it at home.

Every day, we offer meals that encompass integral nutrients from all 5 food groups to provide a full balanced meal. This includes fruits, vegetables, milk, protein and grains. Also at GUSD we have a rotating menu, meaning (except for Pizza Friday's) we will offer something different than the previous weeks before, hopefully inspiring more adventurous eaters!

¿Sabías que...?

la comida de las escuelas está llena de cosas buenas

Macarrones con Queso

Nuestro favorito de los fans, los macarrones con queso integrales, no están hechos de una caja; mezclamos verduras como zanahorias, apio y cebollas para ayudar a que tus hijos consuman más nutrientes.

Consejo: ¿Tienes un niño quisquilloso con la comida? Prueba a mezclar algunas verduras de color blanco o naranja en la salsa para aportar a escondidas algunos de esos nutrientes importantes!



Pasta con salsa Marinara

Nuestra pasta integral combinada con nuestra deliciosa salsa marinara casera ¡tiene CINCO

verduras diferentes! Sí, ¡cinco! Esto combinado con un poco de fruta y leche, ¿qué más se puede necesitar?



Pizza los Viernes

¿El día favorito de todos? El viernes. ¿Por qué? Porque se acerca el fin de semana y, por supuesto, es día de pizza para las escuelas de GUSD. Nos hemos asociado con Dominos para asegurarnos de que los ingredientes de la pizza sean lo más nutritivos posible. Eso significa que la corteza de grano entero, así como queso bajo en grasa para hacer esta deliciosa comida un poco más saludable.

Chile

El chile es una de las formas más fáciles de ingerir verduras. Esto se debe a que el sabor, el grosor y la textura del chile ocultan casi cualquier cosa. Echa un vistazo a nuestra fácil y sabrosa receta de chile en la página 5 para repetirla en casa.

Todos los días ofrecemos comidas que abarcan nutrientes integrales de los 5 grupos de alimentos para proporcionar una comida completa y equilibrada. Esto incluye frutas, verduras, leche, proteínas y cereales. Además, en GUSD tenemos un menú rotativo, lo que significa (excepto los viernes de pizza) que ofreceremos algo diferente a las semanas anteriores, ¡esperamos inspirar a los comensales más aventureros!



GUSD's *Hearty* Chili

MODIFIED FOR 10-12 SERVINGS
1 SERVING = 1 CUP/BOWL

INGREDIENTS:

1 LB. GROUND BEEF
1- 15OZ CAN (OR 1.5 CUPS) OF BLACK BEANS, DRAINED AND RINSED
1- 15 OZ CAN (OR 1.5 CUPS) DICED TOMATO
1- 15 OZ CAN (OR 1.5 CUPS) CORN
1- 15 OZ CAN (OR 1.5 CUPS) KIDNEY BEANS
1 1/5 TBSP. WORCESTERSHIRE SAUCE
3/4 TBSP. RED WINE VINEGAR
3/4 CUP WATER/BROTH
1 ONION, DICED
1 CELERY STALK, DICED
1 GREEN BELL PEPPER, CHOPPED
2 TBSP. TOMATO PASTE
1 1/2 TSP. GRANULATED GARLIC POWDER
3/4 TSP. PAPRIKA
3/4 TSP. SALT
3/4 TSP. ONION POWDER
1/2 TSP. PEPPER
1 3/4 TBSP. BROWN SUGAR

Directions:

1. Brown ground beef and drain excess liquid.
2. Add onions and spices. Cook for 5 minutes
3. Stir in tomatoes, water, tomato paste, beans, corn, and all other ingredients; mix well. Bring to boil.
4. Once boiled, reduce heat and cover. Simmer slowly, stirring occasionally until thickened, about 40 minutes
5. Pour into bowls and enjoy!

Chef's Tip - top with shredded cheese, plain Greek yogurt, green onions, & avocado.



EL Chile

Saludable de GUSD

MODIFICADO PARA 10-12 PORCIONES
1 PORCIÓN = 1 TAZA / TAZÓN

INGREDIENTES:

1 LB. DE CARNE MOLIDA
1- LATA DE 15OZ (O 1.5 TAZAS) DE FRIJOLES NEGROS, ESCURRIDOS Y ENJUAGADOS
1- LATA DE 15OZ (O 1.5 TAZAS) TOMATE EN CUADRITOS
1- LATA DE 15OZ (O 1.5 TAZAS) MAÍZ
1- LATA DE 15OZ (O 1.5 TAZAS) FRIJOLES ROJOS
1 1/5 CDAS. DE SALSA WORCESTERSHIRE
3/4 CDA. VINAGRE DE VINO TINTO
3/4 TAZA DE AGUA/CALDO
1 CEBOLLA PICADA
1 TALLO DE APIO, CORTADO EN CUADRITOS
1 CHILE CAMPANA VERDE, PICADO
2 CDAS. DE PURÉ DE TOMATE
1 1/2 CDTA. DE AJO GRANULADO EN POLVO
3/4 CDTA. DE PIMENTÓN (PAPRIKA)
3/4 CDTA. DE SAL
3/4 CDTA. DE CEBOLLA EN POLVO
1/2 CDTA. DE PIMIENTA
1 3/4 CDAS. DE AZÚCAR MORENO

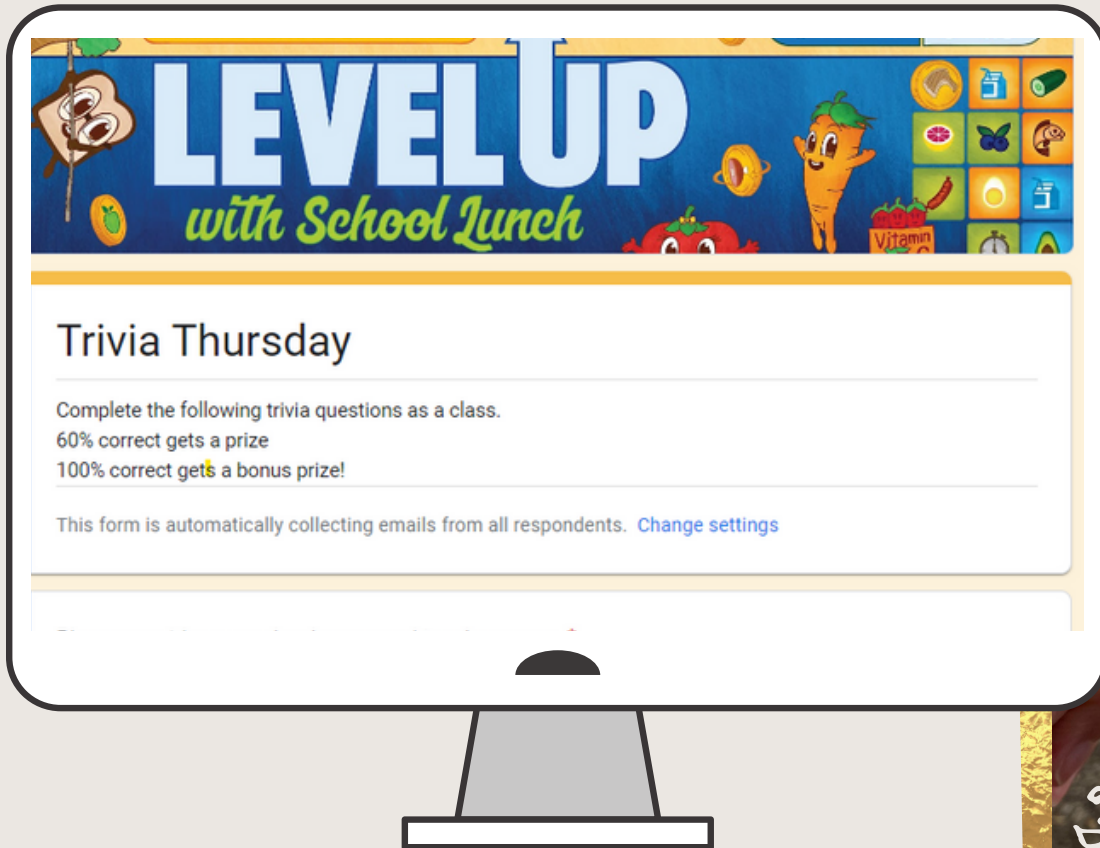
Instrucciones:

1. Freír la carne molida y escurrir el exeso de líquido.
2. Añadir las cebollas y los condimentos. Cocinar durante 5 minutos.
3. Agregar los tomates, el agua, la pasta de tomate, los frijoles, el maíz y todos los demás ingredientes; mezclar bien. Poner a hervir.
4. Una vez hervido, reducir el fuego y tapar. Cocer a fuego lento, batiendo de vez en cuando hasta que espese, unos 40 minutos.
5. Servir en tazones y ¡disfrutar!

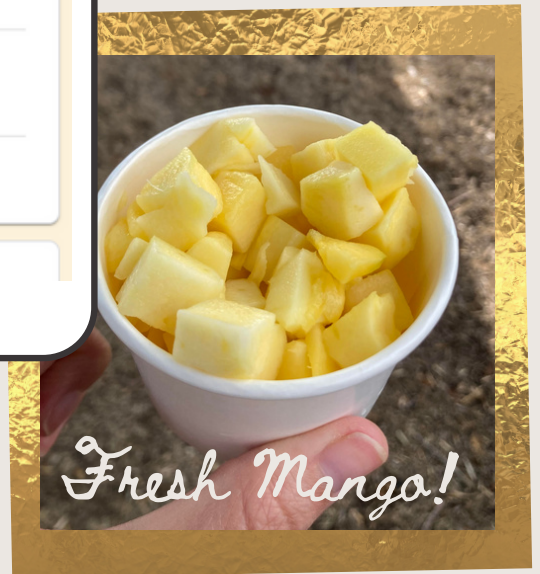
Sugerencia del Chef - agregar queso rallado, yogurt griego natural, cebollas verdes y aguacate.

National School Lunch Week

October 9th-12th



See how we celebrated!



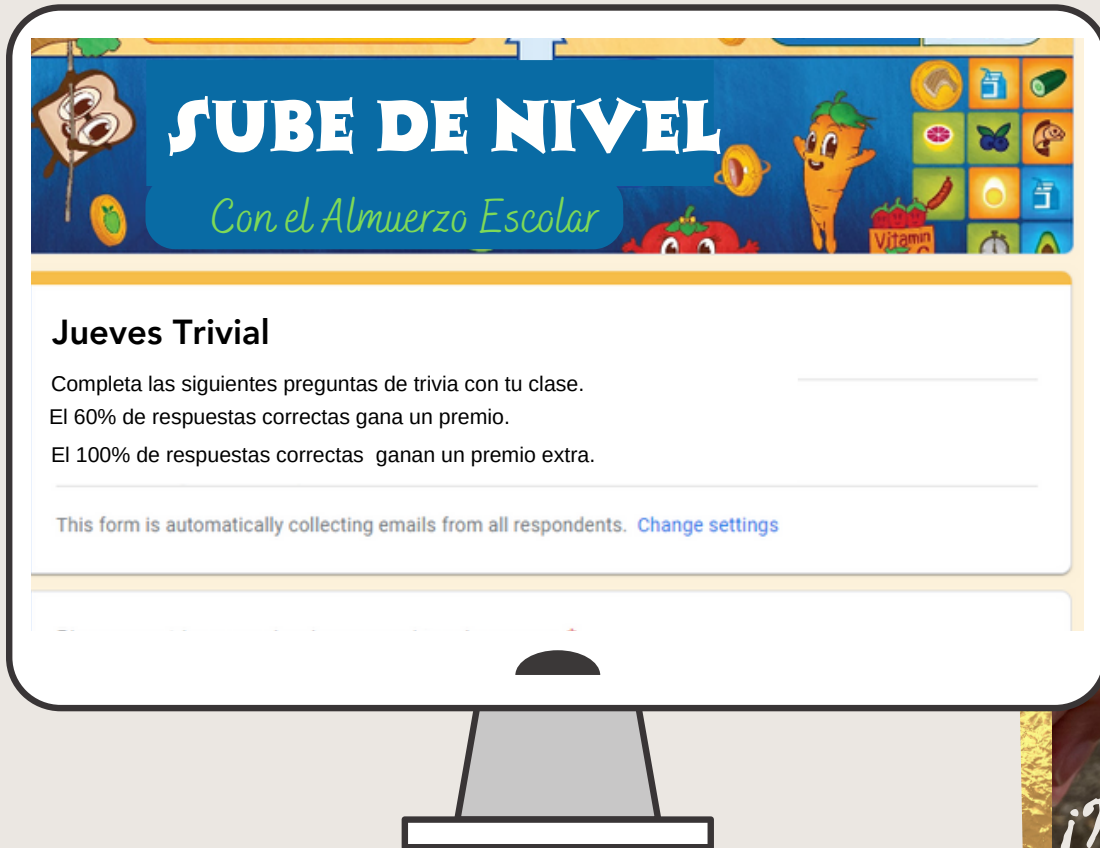
National School Lunch Week this year was a blast! We had a different theme every day of the week. Trivia Thursday was especially exciting because classes had a chance to answer trivia questions and win prizes.

National School Lunch Week Schedule

- Mango Monday:** Mangos @ lunch
- Toasty Tuesday:** WG Toast with Lunch
- Wildberry Wednesday:** Frozen berry cups
- Trivia Thursday:** School lunch trivia
- Fruit Salad Friday:** Fruit salad @ lunch

Semana Nacional del Almuerzo Escolar

Del 9 al 12 de Octubre



¡Mira cómo la celebramos!



La Semana Nacional del Almuerzo Escolar de este año fue una maravilla. Tuvimos un tema diferente cada día de la semana. El jueves de trivia fue especialmente emocionante porque las clases tuvieron la oportunidad de responder a preguntas de trivia y ganar premios.

Calendario de la Semana Nacional del Almuerzo Escolar

Lunes de Mango: Mangos durante el almuerzo

Martes de Pan Tostado: Pan WG en el almuerzo

Miércoles de Moras Silvestres: Vasitos de moras congeladas en el almuerzo

Jueves Trivial: Trivia del almuerzo escolar

Viernes de Ensalada de Frutas: Ensalada de frutas en el almuerzo

5 Ways to Promote a Positive Body Image for Kids

By: Dayle Hayes, MS, RD

Body image is how we feel about our bodies. Whatever their size or weight, children can develop either a positive or negative view of their bodies. And, body image concerns can begin as early as preschool. Therefore, parents and other adult role models need to promote a positive body image for children of all ages.



Why? Young people with a positive image of themselves feel more comfortable and confident in their ability to succeed. They don't obsess about calories, food or weight. And, they have the energy they need to enjoy physical activity.

In contrast, kids with a negative body image feel more self-conscious, anxious and isolated. They are at greater risk for excessive weight gain and for eating disorders. Give your child the gift of positive body image and help prevent these problems — take the following five steps.

Step One: Check Your Own Body Image Issues

How parents feel about their bodies has a powerful influence on kids. Take time to think about ways you might be telling your children about your body image. If you talk about your huge thighs, your latest weight loss diet or your punishing workouts, your kids will pick up on these negative messages. They will begin to worry about the size of their thighs and think they should be dieting.

Source: Dayle Hayes, MS, RD
Academy of Nutrition and Dietetics Kids Eat Right


continue article

5 Maneras de promover una imagen corporal positiva en los niños

Escrito por: Dayle Hayes,
MS, RD

La imagen corporal es cómo nos sentimos con respecto a nuestro cuerpo. Independientemente de su tamaño o peso, los niños pueden desarrollar una visión positiva o negativa de sus cuerpos. Y las preocupaciones sobre la imagen corporal pueden empezar ya en preescolar. Por lo tanto, los padres y otros modelos adultos deben promover una imagen corporal positiva para los niños de todas las edades.



¿Por qué? Los jóvenes con una imagen positiva de sí mismos se sienten más cómodos y confían más en su capacidad para triunfar. No se obsesionan con las calorías, la comida o el peso. Y tienen la energía que necesitan para disfrutar de la actividad física.

En cambio, los niños con una imagen corporal negativa se sienten más cohibidos, ansiosos y aislados. Corren un mayor riesgo de engordar en exceso y de sufrir trastornos alimentarios. Regale a su hijo una imagen corporal positiva y ayúdele a prevenir estos problemas — siga estos cinco pasos.

Primer paso: Revise sus propios problemas de imagen corporal

La forma en que los padres perciben su cuerpo influye poderosamente en sus hijos. Tómese su tiempo para pensar en cómo puede estar hablando a sus hijos sobre su imagen corporal. Si habla de sus enormes muslos, de su última dieta de adelgazamiento o de sus duros entrenamientos, sus hijos captarán estos mensajes negativos. Empezarán a preocuparse por el tamaño de sus muslos y a pensar que deberían hacer dieta.

Fuente: Dayle Hayes, MS, RD
Academia de Nutrición y Dietética Kids Eat Right

Continuar artículo

5 Ways to Promote a Positive Body Image for Kids

Step Two: Focus on Health, Not Weight

For your kid's sake (and your own sanity), shift your focus from weight to health. Stop obsessing about numbers on the scale. Instead, concentrate on delicious foods and fun physical activities. Most kids don't need to work out — they need to play with family and friends. Children shouldn't be counting calories or restricting their intake. They should be enjoying regular meals and learning how to make smart, tasty snack choices.

Nutrition and fitness are great goals because they give us energy to do all the things that we want to do. Whatever our age or size, we feel better when we take care of our bodies. Teach your kids about how to get the energy they need to take care of themselves and live an active life.

Step Three: Find Physical Activities That Fit

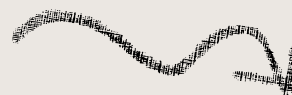
Feeling fit, strong and capable is one aspect of positive body image. All children need regular physical activity they enjoy. Some kids are natural athletes — they love all sports. Other kids do better at individual activities, such as walking or riding a bike. Some may find their niche in yoga, karate or a hip-hop dance class. It doesn't matter what kids do for physical fitness. It just matters that they do something.

Step Four: Watch Out for Bullies

Weight-related teasing is a major basis for bullying. Encourage your child's school to address the issue. Ask them to support nutrition and physical education that promotes health for kids of every size. If your child is bullied about weight or for any other reason, act now. Discuss your concerns with the school counselor or administrator.

Step Five: Myth-Busting the "Perfect Body"

Help your child become a savvy media critic by talking about bodies on television, in magazines and on the internet. Chat with them about the pictures of models they see in print and online ads. Explain that many of these images are retouched or changed so the bodies appear "perfect."



*"How you love yourself
is how you teach others
to love you"*

5 Maneras de promover una imagen corporal positiva en los niños

Segundo paso: Céntrese En la Salud, No en el Peso

Por el bien de tu hijo (y de tu propia salud mental), deja de centrarte en el peso y céntrate en la salud. Deja de obsesionarte con los números de la báscula. En su lugar, concéntrese en alimentos deliciosos y actividades físicas divertidas. La mayoría de los niños no necesitan hacer ejercicio— sino jugar con la familia y los amigos. Los niños no deberían contar calorías ni restringir su ingesta. Deberían disfrutar de comidas regulares y aprender a elegir tentempiés sabrosos e inteligentes. La nutrición y la forma física son grandes objetivos porque nos dan energía para hacer todas las cosas que queremos hacer. Sea cual sea nuestra edad o tamaño, nos sentimos mejor cuando cuidamos nuestro cuerpo. Enseña a tus hijos a obtener la energía que necesitan para cuidarse y llevar una vida activa.

Tercer paso: Encontrar Actividades Físicas que se Ajusten

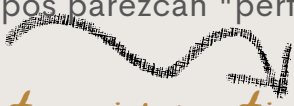
Sentirse en forma, fuerte y capaz es un aspecto de la imagen corporal positiva. Todos los niños necesitan una actividad física regular que les guste. Algunos niños son atletas por naturaleza —les encantan todos los deportes. Otros se desenvuelven mejor en actividades individuales, como caminar o montar en bicicleta. Algunos encuentran su nicho en el yoga, el kárate o las clases de hip-hop. No importa lo que hagan los niños para mantenerse en forma. Sólo importa que hagan algo.

Cuarto paso: Cuidado con los Acosadores

Las burlas relacionadas con el peso son una de las principales causas de acoso escolar. Anime a la escuela de su hijo a abordar el problema. Pídale que apoyen una educación nutricional y física que promueva la salud de los niños de todas las tallas. Si su hijo sufre acoso por su peso o por cualquier otro motivo, actúe ahora. Hable de sus preocupaciones con el orientador o el director de la escuela.

Quinto paso: Acaba con el mito del "Cuerpo perfecto"

Ayude a su hijo a convertirse en un crítico inteligente de los medios de comunicación hablando de los cuerpos que aparecen en la televisión, las revistas e Internet. Hable con ellos de las fotos de modelos que ven en los anuncios impresos y en Internet. Explícale que muchas de esas imágenes están retocadas o cambiadas para que los cuerpos parezcan "perfectos".



"Cómo te quieres a ti mismo es cómo enseñarás a los demás a quererte"

STAY CLOSE
TO PEOPLE
WHO FEEL LIKE
SUNSHINE.



**MANTENTE
CERCA DE LAS
PERSONAS
QUE SIENTAS
COMO UN
RAYO DE SOL**





THE IMPORTANCE OF **sleep for kids**

When kids are overextended in activities, weighed down with homework, constantly texting or plugged into the internet and other technology, something has to give. Unfortunately, it's frequently an hour or two of shut-eye that gets knocked off the priority list. Sleepy kids lack the energy and focus for playing outside and doing schoolwork. They're more likely to sit in front of the television where they burn few calories and challenge neither their minds nor their bodies.

Make Sleep a Priority

If parents don't make sleep a priority for themselves, their kids likely won't either.

Here are some things you can do to help kids sleep better and longer:

- Limit after-school clubs and sports to a manageable amount.
- Set and enforce regular bedtimes.
- Limit or cut out non-essential activities on school days, such as watching TV, using the computer, playing video games and texting.
- Keep phones out of the bedroom.
- Create a routine of doing quiet, calming activities with your kids roughly 30 minutes before bedtime. Examples include reading, listening to music or talking about their day to help them wind down and prepare for sleep.
- Set priorities for young children and help older children set their own.

According to the American Academy of Pediatrics, sleep needs vary by age and get lower as children get older. School-age children need about 9–12 hours of sleep.



LA IMPORTANCIA DEL **sueño para los niños**

Cuando los niños están demasiado ocupados con sus actividades, agobiados con las tareas, constantemente enviando mensajes de texto o conectados a Internet y otras tecnologías, algo tiene que ceder. Desgraciadamente, una o dos horas de sueño suelen quedar fuera de la lista de prioridades. Los niños soñolientos carecen de energía y concentración para jugar al aire libre y hacer los deberes. Son más propensos a sentarse frente al televisor, donde queman pocas calorías y no ponen a prueba ni su mente ni su cuerpo.

Priorizar el Sueño

Si los padres no hacen del sueño una prioridad para sí mismos, es probable que sus hijos tampoco lo hagan.

Éstas son algunas cosas que puedes hacer para que los niños duerman mejor y durante más tiempo:

- Limitar las actividades extraescolares y deportivas a un número razonable.
- Establezca y haga cumplir horarios regulares para irse a la cama.
- Limite o elimine las actividades no esenciales durante los días lectivos, como ver la televisión, utilizar el ordenador, jugar a videojuegos o enviar mensajes de texto.
- Mantenga los teléfonos fuera del cuarto.
- Crea una rutina de actividades tranquilas con tus hijos unos 30 minutos antes de acostarse. Por ejemplo, leer, escuchar música o hablar del día para ayudarles a relajarse y prepararse para dormir.
- Establezca prioridades para los niños pequeños y ayude a los mayores a establecer las suyas propias.

Según la Academia Americana de Pediatría, las necesidades de sueño varían según la edad y se reducen a medida que los niños crecen. Los niños en edad escolar necesitan dormir entre 9 y 12 horas.

California grown

locally sourced foods in our schools



GUSD is a proud member of the
CA Farm to School Network

Cultivada en California

alimentos locales en nuestras escuelas



GUSD es un miembro orgulloso de Red Farm to School de CA

SEL Corner

Our safe space for social & emotional wellness

This year, our district Wellness Committee expanded beyond the focus of food and nutrition. Wellness is more than physical health- it is our mental and emotional health as well. The school wellness committee is an advisory group that focuses on the health and well-being of students, staff, and families in Goleta Union School District. The School Wellness Committee implements the district wellness policy and leads other health-related initiatives. Our Dish magazine has adopted a new section, called The SEL Corner, where we will include articles and resources to support our students' social and emotional wellness.

Rincón SEL

Nuestro espacio seguro para el bienestar social y emocional

Este año, nuestro Comité de Bienestar del distrito amplió su enfoque más allá de los alimentos y la nutrición. El bienestar es más que la salud física - es nuestra salud mental y emocional también. El Comité de Bienestar Escolar es un grupo asesor que se enfoca en la salud y el bienestar de los estudiantes, el personal y las familias del Distrito Escolar de la Unión de Goleta. El Comité de Bienestar Escolar implementa la política de bienestar del distrito y lidera otras iniciativas relacionadas con la salud. Nuestra revista Platillo ha adoptado una nueva sección, llamada The SEL Corner, traducida al español como El Rincón SEL donde incluiremos artículos y recursos para apoyar el bienestar social y emocional de nuestros estudiantes.

BUILDING

HEALTHY MINDS

WITH INNER EXPLORER'S TUNE IN

Great news! Our school is using a program called Inner Explorer that is proven to reduce stress and improve learning readiness. It is a 5 to 10-minute-a-day audio-guided sequence of mindful practices that foster life skills of focus, self-regulation, and resilience.

Tune In is an exclusive feature within the Inner Explorer HOME app for parents and caregivers who want to experience mindful awareness practices with students. Tune In shares access in real-time when our classroom presses "Play" and remains available for seven days. Enjoy the benefits at home!



Scan the QR Code

Download the Inner Explorer HOME app



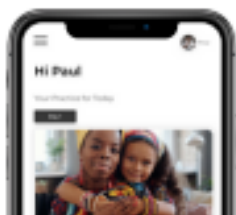
Launch the app and complete the registration

Select our school and district



Click "Tune In" on the Lower Menu Bar

Find our classroom and opt in



Just Press "Play"

Tune In offers the same audio practice your student hears in the classroom

Please email family@innerexplorer.org with any questions.



DESARROLLANDO

MENTES SALUDABLES

CON LA APLICACIÓN EN EL HOGAR DE INNER EXPLORER

¡Una gran Noticia! Nuestra escuela está utilizando un programa llamado Inner Explorer que se ha demostrado que reduce el estrés y mejora la preparación para el aprendizaje. Es una secuencia de audio guiada de 5 a 10 minutos al día de prácticas concientes que fomentan las habilidades vitales de concentración, autorregulación y resiliencia.

Tune In es una función exclusiva de la aplicación Inner Explorer HOME para padres y personas encargadas del cuidado de los niños que deseen realizar prácticas de conciencia consciente con los alumnos. Tune In se utiliza en tiempo real cuando nuestra clase pulsa "Play" y permanece disponible durante siete días. ¡Disfruta de los beneficios en casa!



Escanea el código QR

Descarga la Aplicación HOME de Inner Explorer



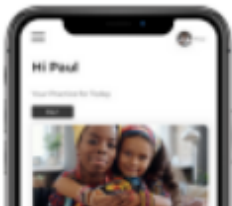
Abre la aplicación y completa el proceso de registración

Seleccione su escuela y el distrito escolar



Haz Click en "Tune In" en la barra de menú inferior

Busque nuestra clase y regístrese



Seleccione "Play"

Tune In ofrece la misma práctica de audio que su alumno escucha en el salón de clases

UPCOMING LUCKY TRAY DAYS



February
12th

Nuggets of Love
(heart shaped
chicken nuggets)



March
4th

Read Across America Week



April
22nd

Kickin' Nuggets
(Vegan plant-based nuggets
that taste like chicken!)



SERVICIOS DE LA COMIDA DE GUSD

PRÓXIMAS FECHAS DE LA CHAROLA DE LA SUERTE



Febrero
12

Nuggets de Amor
(nuggets de pollo en forma de corazón)



Marzo
4

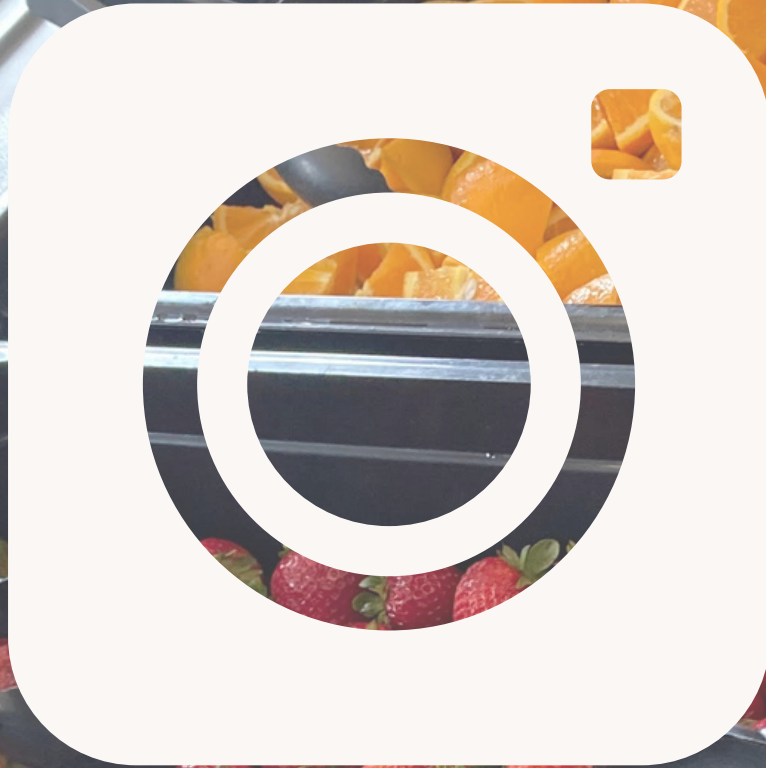
Semana de la Lectura en América



Abril
22

Kickin' Nuggets
(Nuggets veganos a base de plantas ¡Saben a pollo!)





@gusdfood

