



PLANILLA COMEDORES INTELIGENTES

SmarterLunchrooms.org

Fecha _____ Nombre de la Escuela _____ Completado por _____

La planilla de comedores inteligentes es una lista de estrategias sencillas, sin costo (o de bajo costo), basadas en investigaciones hechas por la Universidad de Cornell. Estas estrategias pueden aumentar la participación, reducir el desperdicio de alimentos y aumentar la selección y el consumo de alimentos saludables ofrecidos en las escuelas.

INSTRUCCIONES

1. Lea y familiarícese con la planilla antes de comenzar.
2. Observe un período de almuerzo en su comedor. Marque todas las declaraciones de la planilla que reflejen lo que ocurre en la el comedor.



3. Para los artículos que tienen un asterisco*, consulte al personal de nutrición escolar, maestros o al personal administrativo.
4. Calcule el puntaje.
5. Discuta los resultados con las personas involucradas. Elija estrategias que no fueron marcadas para implementar en su comedor.

DESTACAR LA FRUTA

- Se ofrecen por lo menos dos tipos de frutas.
- Se ofrece fruta en rodajas o fruta cortada.
- Una variedad de fruta entera mezclada se exhibe en atractivos tazones /boles o en canastas (en vez de las cacerolas de acero inoxidable).
- La fruta se ofrece en por lo menos dos sitios en todas las líneas de servicio, una de las cuales está justo antes de cada punto de venta.

- Por lo menos una fruta es identificada como la fruta-del-día y es etiquetada con un nombre creativo y descriptivo que captura la atención de los estudiantes en el punto de la selección.
- Se ofrece una degustación de frutas por lo menos una vez al año.*

Frutas Subtotal _____ /6

DIVERSIFICAR LOS VEGETALES

- Se ofrecen por lo menos dos tipos de vegetales.
- Los vegetales se ofrecen en todas las líneas de servicio.
- Se ofrecen vegetales calientes y fríos.
- Los vegetales cortados, cuando se los ofrece, se presentan con un dip bajo en grasa como ranch, hummus o salsa.*
- Se incorpora una porción de vegetales al plato principal del menú, por lo menos una vez al mes.*



- Las especias y los condimentos están disponibles como autoservicio para los estudiantes que quieran agregar sabor a sus vegetales.
- Por lo menos un vegetal se identifica como el vegetal-del-día y es etiquetado con un nombre creativo y descriptivo que captura la atención de los estudiantes en el punto de la selección.
- Se ofrece una degustación de vegetales por lo menos una vez al año.*

Vegetales Subtotal _____ /8

RESALTAR LA ENSALADA

- Las ensaladas pre-empacadas o la barra de ensaladas están disponibles para todos los estudiantes.
- Las ensaladas pre-empacadas o la barra de ensaladas se ubican en una zona de alto tráfico.
- Las pinzas, cucharas y contenedores de la barra de ensaladas de autoservicio son más grandes para los vegetales y más chicos para los cuscurreones, aderezos y otros artículos que no son vegetales.

- Las ensaladas pre-empacadas o las opciones de la barra de ensaladas están etiquetadas con nombres creativos y descriptivos, situados al lado de los productos.

Ensalada Subtotal _____ /4

MOVER MÁS LECHE BLANCA

- Los contenedores/ refrigeradores de leche se mantienen llenos durante los tiempos de servicio.
- La leche blanca se ofrece en todos los refrigeradores de bebidas.
- La leche blanca está organizada y representa al menos 1/3 de toda la leche en cada refrigerador designado para este fin.



- La leche blanca se exhibe delante de otras bebidas en todos los refrigeradores.
- Leche blanca 1% o sin grasa se identifica como la leche destacada y está etiquetada con un nombre creativo y descriptivo.

Leche Subtotal _____ /5

AUMENTAR LA VENTA DE COMIDAS REEMBOLSABLES

- El personal del comedor cortésmente le pide a los estudiantes que no tienen una comida completamente reembolsable que seleccionen una fruta o vegetal.
- Un plato se identifica como el plato principal del día, se etiqueta con un nombre creativo, y es el primero que se ofrece.
- Se usan nombres creativos y descriptivos para las opciones destacadas en el menú mensual.
- Una comida reembolsable se identifica como el combo destacado y se etiqueta con un nombre creativo.
- La comida combo del día o plato principal del día se exhibe en una bandeja o en una fotografía.
- Una comida combo (reembolsable) se ofrece "lista para llevar".
- Los carteles muestran a los estudiantes cómo componer una comida

- reembolsable en todas las líneas de servicio (por ejemplo, un cartel que dice "Añada leche, fruta y zanahorias a su pizza para lograr una Poderosa Comida de Pizza!
- Los estudiantes pueden pre-ordenar su almuerzo en la mañana o el día anterior.*
- Los estudiantes deben usar dinero en efectivo para comprar bocadillos/botanas "a la carta", cuando están disponibles.*
- Para seleccionar bocadillos/botanas disponibles "a la carta" los estudiantes tienen que pedirlos a un trabajador del comedor.*
- A los estudiantes se les ofrece degustación de un nuevo plato una vez al año.*

Comidas Reembolsables Subtotal _____ /11

AMBIENTE DEL COMEDOR

- El personal del comedor saluda y sonríe a los estudiantes a medida que entran a la línea de servicio y a lo largo de todo el periodo de servicio.
- Se exhiben atractivos carteles de alimentos saludables en las áreas de comida y servicios.
- El menú, con las opciones de comida destacadas para el día etiquetadas con nombres creativos, es visible y legible desde una distancia de 5 pies/1.5 metros al aproximarse al área de servicio.
- El comedor está decorado de manera tal que refleja las características del cuerpo estudiantil.
- Los insumos de limpieza y equipos que no funcionan/no se usan están fuera de vista durante el servicio de comida.
- Todas las luces de las áreas del comedor y de servicio de comidas

funcionan y están encendidas.

- El compost/reciclaje y las canecas/botes de basura están a una distancia de por lo menos 5 pies/1.5 metros de los estudiantes que están comiendo.
- El patrón del flujo de tráfico es claro. Cuando es necesario, se usan carteles, calcomanías en el piso o cuerdas.
- La canecas/botes de basura se desocupan cuando está llenas
- El menú con la comida destacada para mañana, etiquetada con nombres creativos, es visible y legible desde una distancia de 5 pies/1.5 metros de las áreas de servicio o comedor.

Ambiente del Comedor Subtotal _____ /10

PARTICIPACIÓN ESTUDIANTIL

- Las obras de arte de los estudiantes se exhiben en el área de servicio o en el comedor.
- Los estudiantes, maestros o administradores comunican el menú del día a través de anuncios diarios.*
- Los estudiantes participan en el desarrollo de nombres creativos y descriptivos para los artículos del menú.*
- Los estudiantes tienen la oportunidad de ayudar en el comedor, como voluntarios

- Los estudiantes participan en la creación de ilustraciones o materiales de mercadeo para la promoción de los artículos del menú.*
- Los estudiantes proporcionan retro-alimentación (informalmente, ejemplo: "levanta la mano si te gusta...." o formalmente, ejemplo: grupos de discusión, encuestas) para ayudar en el desarrollo del menú.*

Participación Estudiantil Subtotal _____ /6

PARTICIPACIÓN DE LA COMUNIDAD ESCOLAR

- El menú mensual se publica en la oficina principal.
- El menú con las opciones de comida destacadas para el día etiquetadas con nombres creativos, está disponible en la oficina principal.
- Se proporciona el menú mensual a los estudiantes, familias, maestros, y administradores.*
- Por lo menos una vez al año se proporciona información sobre los beneficios de las comidas escolares a los maestros y a la administración.*
- La educación en nutrición se incorpora al día escolar.*
- Los estudiantes participan en el cultivo de alimentos (por ejemplo: jardinería, siembra, excursiones a granjas, etc.).*

- Las escuelas primarias proveen un receso antes del almuerzo.*
- La escuela participa en otros programas de promoción de alimentos como: De la Granja-a-la-Escuela (Farm to School), Los Chefs Van a Las Escuelas (Chefs Move to Schools), Preparete para Jugar 60 (Fuel up to Play 60), Compartamos Nuestras Fuerzas (Share our Strength).*
- La escuela ha aplicado para participar en el "Healthier US Schools Challenge"(Reto de Escuelas Más Saludables de Estados Unidos).*
- Se han incluido estrategias del Movimiento Comedores Inteligentes en la Política de Bienestar del distrito escolar.*

Participación de la Comunidad Escolar Subtotal _____ /10

COMEDORES INTELIGENTES PLANILLA TOTAL

Destacar La Fruta _____	de 6
Diversificar los Vegetales _____	de 8
Resaltar la Ensalada _____	de 4
Mover Más Leche Blanca _____	de 5
Comidas Reembolsables _____	de 11
Ambiente del Comedor _____	de 10
Participación Estudiantil _____	de 6
Participación de la Comunidad Escolar _____	de 10

Planilla Total _____ de 60

MEDIDAS DE PUNTAJE



Bronce 15-25

Buen trabajo! El comedor ha tenido un buen comienzo.

Plata 26 -45

Excelente! Piense en todos los niños que ha inspirado a comer más saludable.

Oro 46 -60

Este comedor está aprovechando al máximo el Movimiento de Comedores Inteligentes. Busque llegar a la cima!

DEFINICIONES

Punto de Venta: Cualquier sitio por donde los estudiantes que salen de la línea de servicio con comida pagan o son contados.

Punto de Selección: Cualquier lugar donde los estudiantes seleccionan alimentos o bebidas.

Línea de Servicio: Cualquier línea designada para la selección de comidas - bar de sandwiches, bar de ensaladas, línea de comidas calientes, ventanilla de venta de bocadillos/botanas, etc.

Listo para Llevar: Cualquier comida reembolsable pre-empacada.

Comida Reembolsable/Comida Combo: Cualquier comida que cumple con todos los requisitos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) y que tiene un precio unitario.

Artículos destacados: Una fruta, vegetal, leche, o plato que ha sido identificado para promoción.

El asterisco indica que puede ser necesario consultar al personal de nutrición escolar, maestros o personal administrativo.