Nutrition News | Boletín de Nutrición

WAVECREST CAFE

Nutrition Services | Vista Unified School District

Nutrition Newsletter
April 2017

Farm To School |Granja a Escuela

In May of 2016 we unveiled our three-year Farm To School plan. Amy Haessly, our Nutrition Education and Training Supervisor, and a Registered Dietitian, worked tirelessly with many people to put together one of San Diego County's most comprehensive plans to bring more and more food directly from farms to schools.

The plan focuses on three primary areas: Education, Procurement, School Gardens

The plan focuses on three primary areas: Education. Procurement. School Gardens. We're happy to say that we've made great strides in each of these areas on our way toward implementing all three years' worth of the plan.

What's more, we're part of a coalition of school districts committed to a similar path to utilize school nutrition programs to support classroom education, community engagement, and the state's agricultural economy. Whether it's working with Vista's own Solutions Farms to bring organic produce to schools, the Harvest Of The Month program that highlights different fruits and vegetables, or supporting a school garden in growing food, we are committed to seeing more and more farm fresh food in our schools.

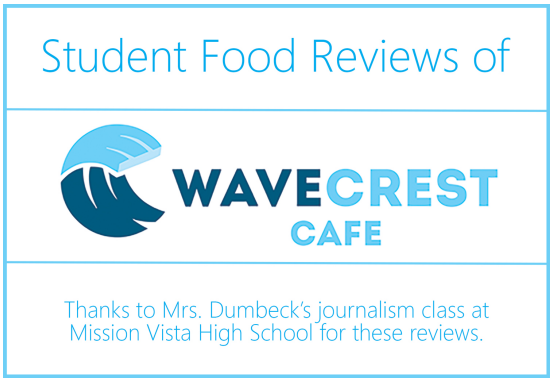
==========

En mayo de 2016, dimos a conocer nuestro plan de tres años del programa Granja a Escuela. Amy Haessly, nuestra Supervisora de Educación y Capacitación en Nutrición y Dietista Certificada, trabajó incansablemente con muchas personas para elaborar uno de los planes más completos del Condado de San Diego para ofrecer cada vez más alimentos directamente desde las granjas a las escuelas.

En plan se centra en tres áreas principales: Educación. Adquisición. Huertas escolares. Nos complace decir que hemos dado grandes pasos en cada uno de estas áreas hacia la implementación de los tres años del plan.

Es más, formamos parte de una coalición de distritos escolares comprometidos hacia un camino similar de utilizar los programas de nutrición escolar para apoyar la educación en el aula, la participación comunitaria y la economía agrícola del estado. Ya sea trabajando con Solutions Farms de Vista para llevar productos orgánicos a las escuelas, el programa de Cosecha del Mes que destaca diferentes frutas y verduras, o apoyando los huertos escolares en el cultivo de alimentos, estamos comprometidos de ver cada vez más alimentos frescos de la granja en nuestras escuelas.

The Reviews Are In!



A short while ago, Mission Vista High School English teacher Kristina Dumbeck invited us to visit her class with some new food items for students to test. After that, students had the option to write a food review as a class assignment. Well, the reviews are in, and we're thrilled to see that so many students liked the food they were served.

thrilled to see that so many students liked the food they were served.

You can read the bulk of the reviews here on our website, but we thought we'd take a little time to share some of the kind words coming from some of Mrs. Dumbeck's students. Enjoy!

"Have you ever tasted a burrito that was mouth watering and melted in your mouth as you took a bite, and wondered why you can't have burritos like this at your school? Well now you can thanks to WaveCrest Cafe."
- Madi Haaland

"This burrito was hands down the best cafeteria lunch i've ever tried. I wouldn't even categorize it as a lunch, but a piece of artwork."
- Taylor Sawyer

"I will definitely be ditching the home-brought lunches in favor of the Cafe's latest creations!"
- Paige Allen

"That salsa is better than most of the salsa I've had in my lifetime."
- Brock Mickley

==========

Las críticas han llegado

Hace poco, la maestra de inglés de la preparatoria Mission Vista High School, Kristina Dumbeck, nos invitó a visitar su clase para que los alumnos probaran algunos productos nuevos. Después de eso, los alumnos tuvieron la opción de escribir una crítica sobre la comida como tarea escolar. Bueno, tenemos las críticas y estamos encantados de ver que muchos alumnos les gustó la comida que se les sirvió.

Puede leer la mayor parte de las críticas aquí en nuestro sitio Web, pero pensamos que tomaríamos un poco de tiempo para compartir algunas de las palabras amables que dijeron algunos de los alumnos de la Sra. Dumbeck. ¡Disfrútelas!

"¿Alguna vez has probado un burrito tan exquisito que se derrite en tu boca al morderlo, y te preguntaste por qué no se puede tener burritos como este en la escuela? Bueno, ahora puedes gracias a WaveCrest Café."
- Madi Haaland

"Este burrito sin duda fue el mejor almuerzo de la cafetería que he probado. Ni siquiera lo clasificaría como un almuerzo, sino una obra de arte."
- Taylor Sawyer

"¡Definitivamente estaré abandonando los almuerzos caseros a favor de las últimas creaciones del Café!"
- Paige Allen

"Esa salsa es mejor que la mayoría de las salsas que he probado en mi vida."
- Brock Mickley

==========

On Campus | En el plantel escolar

Our visit to Lake Elementary

We've been visiting lots of schools lately, sharing the message that Food Is Fuel. Just recently we've been to Alamosa Park, Maryland, Lake and Foothill Oak elementary schools. As always, if you'd like a visit to your school, just send us an email and let us know – we'll be happy to schedule a visit.

==========

Hemos estado visitando muchas escuelas últimamente, compartiendo el mensaje que el alimento es energía. Recientemente, hemos visitado las escuelas primarias de Alamosa Park, Maryland, Lake y Foothill Oak. Como siempre, si desea una visita a su escuela, simplemente envíenos un correo electrónico para avisarnos – con gusto programaremos una visita.

A New Survey

As you may or may not know, we've been doing surveys each time our menu changes (3 times a year). And for this spring's menu, we're expanding the scope to include students, staff, parents and families.

We love constructive feedback. It helps us to gauge likes, dislikes, suggestions, and experiences at each of our school sites. It helps make our team better, and we hope that those we serve see that we listen and respond to feedback.

Just click here to access the surveys:
Elementary Schools
Middle And High School

==========

Una nueva encuesta

Como puede o no saber, hemos estado haciendo encuestas cada vez que cambia nuestro menú (3 veces al año). Y para el menú de esta primavera, estamos ampliando el alcance para incluir alumnos, padres, familias y el personal.

Nos encanta la retroalimentación constructiva. Nos ayuda a evaluar los gustos, los desagrados, las sugerencias y las experiencias en cada una de nuestras escuelas. Ayuda a que nuestro equipo mejore y esperamos que a quienes servimos vean que escuchamos y respondemos a la retroalimentación.

Sólo haga clic aquí para acceder a la encuesta.
Escuelas Primarias
Escuelas Secundarias

==========

Harvest Of The Month

Avocado

Oh how we love avocados! And we're thrilled that they are April's Harvest of the Month feature. This fruit is packed with deliciousness and health benefits. For instance, just a ? cup of sliced avocado provides vitamins C, B6, E, K, folate, potassium, riboflavin, niacin and magnesium. Not only that, but avocados are a great source of fiber and monounsaturated fat (the good kind that helps cells absorb vitamins).

In the 16th century it was nicknamed the "alligator pear" who mistakenly substituted "alligator" for aguacate and added "pear" for the fruit's shape. The term aguacate eventually evolved into avocado by Americans who could not pronounce it in Spanish.

We've got lots of information and both classroom and family activities about the avocado on our Resources page. Check them out and celebrate the avocado!

==========

Cosecha del Mes

Cosecha del Mes

El aguacate
¡Oh, cómo nos encantan los aguacates! Y estamos encantados de que sean la cosecha del mes de abril. Esta fruta está llena de delicias y de beneficios para la salud. Por ejemplo, sólo una ? taza de aguacate rebanado proporciona vitaminas C, B6, E, K, folato, potasio, riboflavina, niacina y magnesio. No solamente eso, pero los aguacates son una gran fuente de fibra y grasa monoinsaturada (el tipo bueno que ayuda a las células a absorber las vitaminas).

En el siglo XVI se le dio el apodo la «pera de cocodrilo» que equivocadamente reemplazó «cocodrilo» con aguacate y se agregó «pera» por la forma de la fruta. El término aguacate con el tiempo se convirtió en avocado por los norteamericanos que no podían pronunciarlo en español.

Tenemos mucha información y actividades para el aula y la familia sobre el aguacate en nuestra página de recursos. ¡Revísalos y celebre el aguacate!

WAVECREST CAFE

(C) 2017 WaveCrest Cafe | The Nutrition Services Department of Vista Unified School District
4680 North Ave. Oceanside, CA 92056 | (760)726-2170 | info@wavecrestcafe.com

Vista Unified School District would like to continue connecting with you via email. If you prefer to be removed from our list, please contact Vista Unified School District directly. To stop receiving all email messages distributed through our SchoolMessenger service, follow this link and confirm: Unsubscribe

SchoolMessenger is a notification service used by the nation's leading school systems to connect with parents, students and staff through voice, SMS text, email, and social media.