



Welcome to the WaveCrest Café Newsletter. Each month we'll be updating you on some of the latest happenings in child nutrition in the Vista Unified School District. As you may know, our program has been cited as a leader throughout the country.

Earlier this year the California Department of Education's school nutrition program review said this of Vista Unified's nutrition department: "Vista operates a program that the CA Department of Education uses as a leader and example to other programs throughout California and the nation."

We're honored by that, and we continue to work hard every day to deliver fresh, healthy, delicious meals to the students and families of Vista Unified.

Bienvenidos al Boletín WaveCrest Café. Cada mes vamos a estar actualizando en algunos de los acontecimientos más recientes en la nutrición de niños/as en el Distrito Unificado de Vista. Como ya sabrán, nuestro programa ha sido nombrado como un líder en todo el país.

A principios de este año, el Departamento de revisión del programa de nutrición escolar de Educación de California dijo esto del Departamento de Nutrición en el Distrito Unificado de Vista: "Vista opera un programa que el Departamento de Educación de California usa como un líder y ejemplo para otros programas de todo el estado de California y en la nación."

Estamos honrados por eso, y seguimos trabajando duro todos los días para entregar platos deliciosos, frescos, y saludables para los estudiantes y las familias del Distrito Unificado de Vista.

October = Grapes!



Each month over 200 classrooms throughout the district participate in Harvest Of The Month, a program run by the California Department of Public Health that allows students to engage in hands-on opportunities to explore, taste, and learn about the importance of eating fruits and vegetables and being active every day.

October's featured item: grapes! We've got resources for families and teachers on our [Resources page](#) that can help you to learn more about grapes, as well as serving ideas, recipes and other information. Make sure to eat some grapes today!

Cada mes, más de 200 aulas en todo el distrito participan en la cosecha de remittente, un programa dirigido por el Departamento de Salud Pública de California que permite a los estudiantes a participar en oportunidades prácticas para descubrir, disfrutar y aprender sobre la importancia de comer frutas y verduras y la actividad física todos los días.

Artículos para el mes de Octubre: ¡las uvas! Tenemos recursos para familias y profesores en nuestra [página de recursos](#) que pueden ayudarle a aprender más sobre las uvas, también con ideas en cómo servir, recetas y otra información. ¡Asegúrese de comer uvas hoy!

GET SOCIAL!



Be sure to like or follow us on [Facebook](#) and [Twitter](#) for all of the latest updates. We post daily, Monday through Friday with posts like #MenuMondays, where we feature a menu item, #TriviaTuesdays lets you know more about how we do what we do.

#WaveCrestWednesdays is a chance to showcase the people behind what we do, and every week we post a pictures from a celebration of #CaliforniaThursdays. #FlashbackFridays looks back at past posts, reminds you of videos we've produced, and more.

Asegúrese de hacer "like" o de seguimos en [Facebook](#) y en [Twitter](#) para todas las últimas actualizaciones. Ponemos informacion diariamente, de lunes a viernes con mensajes como #MenuMondays, en el que hablamos acerca de un elemento en el menú, #TriviaTuesdays le permite saber más acerca de cómo hacemos lo que hacemos.

#WaveCrestWednesdays es la oportunidad de mostrar la gente detrás de lo que hacemos, y cada semana publicamos una foto de una celebración de #CaliforniaThursdays. #FlashbackFridays mira hacia atrás en los puestos anteriores, y vídeos que hemos producido, y mucho más.



FROM THE WEBSITE



Our website is full of great information for you and your family. From articles to recipes, games, and videos, we've got nutrition resources galore, and we're adding new information all of the time.

For example, [take a look at this article](#) that shows what balanced, healthy meals look like, and how you and your family can access great resources like a food plate graphic to guide you as you build meals.

We're always on the lookout for helpful resources for you and your family to eat and live healthfully.

Nuestra página web está llena de buena información para usted y su familia. Desde artículos de recetas, juegos y videos, tenemos recursos de nutrición, y estamos añadiendo nueva información todo el tiempo.

Por ejemplo, [mire este artículo muestra comidas balanceadas](#), como se ven las comidas saludables, y cómo usted y su familia pueden tener acceso a grandes recursos como un gráfico de plato de comida para guiar la medida de las comidas.

Siempre estamos en la búsqueda de recursos útiles para usted y su familia para comer saludablemente y vivir saludable.



On Campus



Each month we visit lots of schools to talk with students about nutrition, get feedback on the things they like best, as well as where the think we can improve. Our visits range from classroom visits to assemblies, and if we're talking about California Thursdays we'll go to the cafeteria and take pictures to celebrate, "California Food For California Kids."

In September we visited Lake, Olive and Bobier Elementary, as well as Vista Magnet Middle School. This month we'll be at Roosevelt Middle, Vista Academy (VAPA), Vista High, Madison Middle, VIDA and more. If you've got students at one of those schools, be on the lookout for a recap letter.

If you'd like your school to have a nutrition visit, [just click here](#) and send us an email; we'll be in touch.

Cada mes visitamos muchas escuelas para hablar con los estudiantes acerca de la nutrición, obtener realimentación sobre las cosas que más les gustan, así como también donde podemos mejorar. Nuestras visitas van desde visitas a las aulas a asambleas, y si estamos hablando de California Thursdays vamos a la cafetería y tomamos fotos para celebrar, "Alimentos de California para Niños de California."

En septiembre visitamos a las escuelas Primarias Lake, Olive, y Bobier, así como también a Vista Magnet Middle School. Este mes vamos a estar en Roosevelt Middle School, Vista Academy (VAPA), Vista High, Madison Middle, VIDA y muchas más. Si usted tiene estudiantes en una de esas escuelas, habrá una carta de resumen.

Si desea que su escuela tenga una visita de nutrición, [Haga clic aquí](#) y envíenos un correo electrónico; estaremos en contacto.



October is National Farm To School Month. You can look on our [Resources page](#) for more information about the Farm To School program that we're implementing, and see the vision of where we're headed.

Octubre es el Mes Nacional de la granja a la escuela. Usted puede mirar en nuestra [página de Recursos](#) para obtener más información acerca del programa la granja a la escuela que estamos implementando, y ver la visión hacia dónde nos dirigimos.

DATES TO WATCH

October 15-17: Fall Plant Sale
Stock up on as many plants as your heart desires at [San Diego Botanic Garden's](#) amazing plant sale. Choose from California natives, cacti, succulents, bromeliads, fruit trees, sub-tropicals, and more! Click [here](#) for details.

October 18: Ask A Master Gardener
Got gardening questions? Here's your chance to get them answered by a UCCE certified [Master Gardener](#). They will be at the Escondido Farmers Market from 2:30-6:00 p.m. to help with planting, watering, pest control, and other garden-related topics. Click [here](#) for details.

De octubre 15-17: Venta de Plantas de Otoño
Puede surtir de plantas como su corazón desie en la venta de [San Diego Botanic Garden's](#). Elija entre nativos de California, cactus, suculentas, bromelias, árboles frutales, subtropicales, y más! [Haga clic aquí](#) para más detalles.

18 de octubre: Pregúntele a un Experto en Jardín
¿Tiene preguntas de jardinería? Aquí tiene la oportunidad de obtener respuestas por un [experto certificado en Jardín](#). Ellos estarán en el Farmer's Market en Escondido de 2:30-6:00pm. para ayudar con la siembra, riego, control de plagas, y otros temas relacionados con el jardín. [Haga clic aquí](#) para más detalles.

FUNDS FOR SCHOOLS



The [Fruit Tree Planting Foundation's](#) "Fruit Tree 101" program creates outdoor edible orchard classrooms at public schools of all levels, across the country, to provide generations of students with environmental education opportunities and a source of organic fruit for improved school lunch nutrition. To learn more, click [here](#).

La [Fundación The Fruit Tree Planting](#), el programa "Árbol de fruta 101" crea un programa de aulas al aire libre en las escuelas públicas de todos los niveles, en todo el país, para proporcionar generaciones de estudiantes con oportunidades de educación ambiental y una fuente de fruta orgánica para la nutrición mejorada del almuerzo escolar. Para obtener más información, [haga clic aquí](#).

