

Nutrition Newsletter | Boletín de Nutrición

December 2020 | Diciembre de 2020



A Note From Your WaveCrest Cafe Team | Un mensaje de su equipo de WaveCrest Café



Vista Classic: All on-campus meals offered at no charge.

Vista Virtual: Drive-up and walk-up meals are no charge for children 18 & under.

See website for days, times, and locations.



No Charge For Meals

All meals are offered at no charge *for children aged 18 & under*, an opportunity that will continue through the end of the 2020-21 school year as part of a special waiver by the USDA to address the pandemic. This applies to meals served both on-campus and through our Vista Virtual meal distribution sites each Monday and Wednesday. No matter your environment, we've got your breakfast and lunch (and often times supper) covered.

Vista Classic

For students (and staff) who are participating in on-site instruction, our locations are open daily to serve tasty and nutritious meals with smiles (even if they are hidden behind masks). Our team is working with leaders at each school to provide safe, socially-distanced serving, and eating environments. **Note:** no-charge meals are offered to children 18 & under.

Vista Virtual

We continue to offer a full seven days of breakfast and lunch at our Vista Virtual meal distribution sites. We distribute meal packages on Mondays and Wednesdays at our sites throughout the VUSD community. Packets come with many pre-assembled meals and instructions for storing, preparing and serving those meals. *Service is available for all children 18 & under*, with no forms or paperwork required.

Locations, days, and times for Vista Virtual meal distribution are as follows:

All meals served on Monday & Wednesday

8AM - 9AM: Roosevelt Middle School; Vista High School

10AM -12PM: Foothill Oak Elementary School

11AM - 1PM: Grapevine Elementary; Madison Middle; Maryland Elementary; Rancho Buena Vista High School; Roosevelt Middle School; VAPA; Vista High School

3PM - 4PM: Vista High School

Comidas gratuitas

Todas las comidas escolares se ofrecen sin costo alguno, una oportunidad que continuará hasta el final del año escolar 2020-21 como parte de una exención especial del USDA para abordar la pandemia. Esto incluye las comidas que se sirven en las escuelas y a través de nuestros puntos de distribución de comida para el modelo de aprendizaje Vista Virtual cada lunes y miércoles. Sin importar su entorno, puede contar con su desayuno y almuerzo (y a menudo su cena).

Modelo de aprendizaje Vista Clásico

Para los estudiantes (y el personal escolar) que participan en la instrucción en persona, nuestros puntos de distribución están abiertos diariamente para servir comidas nutritivas y sabrosas con una sonrisa (aunque se oculte detrás de un cubrebocas). Nuestro equipo está trabajando con los líderes de cada escuela para brindar un entorno seguro y socialmente distanciado a la hora del servicio y de comer.

Modelo de aprendizaje Vista Virtual

Seguimos ofreciendo siete días completos de desayuno y almuerzo en nuestros puntos de distribución de comida para el modelo de aprendizaje Vista Virtual. Distribuimos paquetes de comida los lunes y miércoles en nuestras ubicaciones en toda la comunidad de VUSD. Los paquetes vienen con muchas comidas preparadas e instrucciones para almacenar, preparar y servir dichas comidas. El servicio está disponible para todos los niños menores de 18 años de edad, y no es necesario presentar formularios o papeleo.

A continuación se detallan los días, horarios y puntos de distribución de comida para el modelo de aprendizaje Vista Virtual:

Todas las comidas se servirán los lunes y miércoles

8AM - 9AM: Roosevelt Middle School; Vista High School

10AM -12PM: Foothill Oak Elementary School

11AM - 1PM: Grapevine Elementary; Madison Middle; Maryland Elementary; Rancho Buena Vista High School; Roosevelt Middle School; VAPA; Vista High School

3PM - 4PM: Vista High School

New Menu Options Coming in January!



We're happy to announce that starting in January we will be introducing several vegetarian options for our menu on select days. We've heard from many students and families alike that you would like these, and as we've worked to source meals we'll have more in the new year. Prepping menus for thousands of people per day in a pandemic has presented some challenges that we'll outline below. We appreciate your feedback and patience as we all work to provide the best solutions possible.

A note on options: In the past, we have been able to offer multiple entree choices for lunches every day. Our current menu has one entree option per day, and we'd like to let you know about that, as there are two primary reasons for this:

- 1) Due to the challenges of sourcing ingredients during the pandemic, we have had to focus on items that are reliable to obtain and that help us to meet our USDA requirements of protein-rich, low sodium, whole grain foods. The entire foodservice industry is adapting to these challenges.
 - 2) Having a single option allows us to create and maintain the safest environment for our students and staff. Lines move faster, contact is minimized and congregating avoided by keeping movement flowing at our sites. We of course respond to any medical accommodations for meals, but our ability to provide multiple options per day is limited in the current environment.
-

¡Habrá nuevas opciones de menú en enero!

Nos complace anunciar que a partir del mes de enero presentaremos varias opciones vegetarianas para nuestro menú en ciertos días. Hemos escuchado de muchos estudiantes y familias que les gustaría esto, y como hemos trabajado para conseguir comida, tendremos mucho más en el año nuevo. La preparación de menús para miles de personas al día durante una pandemia, ha presentado algunos desafíos que explicaremos a continuación. Les agradecemos sus comentarios y su paciencia mientras todos trabajamos para proporcionar las mejores soluciones posibles.

Una nota sobre las opciones: En el pasado, hemos ofrecido múltiples opciones de comidas para los almuerzos diarios. Nuestro menú actual ofrece una opción de comida por día, y nos gustaría informarles sobre eso, ya que hay dos razones principales al respecto:

- 1) Debido a los problemas de conseguir ingredientes durante la pandemia, hemos tenido que centrarnos en productos que sean fiables de obtener y que nos ayuden a cumplir con los requisitos del USDA de alimentos ricos en proteínas, bajos en sodio y de grano entero. Toda la industria de servicios alimentarios está adaptándose a estos cambios.
- 2) Tener una sola opción nos permite crear y mantener el ambiente más seguro para nuestros estudiantes y personal escolar. Las filas se mueven más rápido, se minimiza el contacto y se evita la congregación al mantener que fluya la circulación de personas en nuestras escuelas. Por supuesto que atendemos cualquier tipo de adaptación médica para los alimentos, pero nuestra capacidad de proporcionar múltiples opciones por día se ve limitada en el entorno actual.

MENU SPOTLIGHT: Parfaits For Days



Among the most popular menu items of the past couple of years has been our fruit and yogurt parfaits. This fall's menu has been no different, with two entree-sized parfaits offered.

Berry Crisp Parfait: This parfait features a mix of fresh berries in a hearty cup of yogurt, topped off with Cheerios cereal to give added texture and a crispy crunch.

Orchard Crunch Parfait: Takes a similar approach of fresh fruit and filling yogurt, covered with crunchy granola for added flavor and texture.

MENÚ DESTACADO: Un sinfín de parfaits

Entre los productos más solicitados del menú de los últimos años están nuestros parfaits de fruta y yogur. El menú de este otoño es igual, incluye dos parfaits de comida.

Parfait crujiente de bayas (Berry Crisp Parfait): Este parfait contiene una mezcla de bayas frescas en una taza de yogur, cubierta con cereal *Cheerios* para darle más textura y un toque crujiente.

Parfait frutal y crujiente (Orchard Crunch Parfait): Lleva un estilo similar de fruta fresca y lleno de yogur, cubierto con granola crujiente para mayor sabor y textura.

STAFF SPOTLIGHT: Megan Gannon, Vista High School



Imagine having a new job leading the cafeteria of a high school with over 2,000 students. Now imagine doing that in a pandemic, with constantly changing guidelines, and adding a drive-up lane two days a week. That's what Megan Gannon, the new cafeteria Lead at Vista High School, has tackled this year, and she's passed with flying colors!

Having worked in various VUSD cafeteria for the past nine years, Megan wasn't new to school nutrition, but her role at Vista HS was her first as a lead.

"My favorite part of the job is working together with my team. I'm younger than they are, and all of them have been absolutely amazing. They've been taking all the changes, school closures, moving to different sites, coming back to our site, with great stride; they have been such a constant."

Megan's day-to-day is really like running two different operations simultaneously. "Every Monday and Wednesday we serve our virtual kids. And then we also serve our classic kids all week long. It's almost like you're doing two different schools. Virtual has a completely different set of items that they need to they need, with multiple meals for each day. Plus, you're also making sure that you're getting everything done for classic. I compartmentalize it and treat it as two different entities because there is so much work that goes into it."

Just before the school year started, the USDA announced new measures to make all meals free for the 2020-21 school year as part of the agency's emergency measures. Megan can sense the relief from students and families. "You can tell that it takes a huge weight off their [students'] mind because they are older and they are aware of money. And since we switched over to free all of the kids are relieved and excited."

It's not just the students that feel that relief, either. Megan sees the impact it makes on entire families, particularly in the Virtual distribution. "It's so meaningful to see how grateful the parents are - you can tell that they really do need this food. And we've started to recognize their faces and who they are and how many meals they're taking home. And you know, their kids are excited to see us when they have their younger kids in the car. They're waving, they're smiling, and you can just tell that they're grateful. And that's the best part is when what we're doing as a school district and as a community is helping everybody thrive."

PERSONAL ESCOLAR DESTACADO: Megan Gannon de la escuela Vista High School

Imagínese tener un nuevo trabajo dirigiendo la cafetería de una escuela preparatoria con más de 2.000 estudiantes. Ahora, imagínese hacer eso durante una pandemia, con pautas que cambian constantemente, y añadiendo un carril de acceso para recoger comida dos días a la semana. Eso fue lo que Megan Gannon, la nueva encargada de la cafetería, hizo este año y lo logró con ¡mucho éxito!

Después de haber trabajado en varias cafeterías de VUSD durante los últimos nueve años, Megan no era nueva en la nutrición escolar, pero su papel en la escuela Vista High School fue el

primero que desempeñó como encargada.

«Mi parte favorita del trabajo es trabajar con mi equipo. Soy más joven que ellos, y todos ellos han sido absolutamente increíbles. Han estado tomando todos los cambios, el cierre de escuelas, mudándose a diferentes escuelas, volviendo a nuestra escuela, de gran manera. Han sido tan fieles».

En realidad, el trabajo diario de Megan es como llevar a cabo dos operaciones diferentes simultáneamente. «Cada lunes y miércoles servimos comida a los niños en el modelo de aprendizaje Vista Virtual. Y también servimos a los niños en el modelo Vista Clásico toda la semana. El modelo virtual tiene una serie de cosas diferentes que necesitan, con múltiples comidas para cada día. Además, te aseguras de que estás haciendo todo lo necesario para el modelo clásico. Lo divido en dos entidades diferentes, porque hay mucho trabajo que hacer».

Justo antes de que comenzara el año escolar, el USDA anunció nuevas medidas para ofrecer todas las comidas escolares gratis para el año escolar 2020-21 como parte de las medidas urgentes de la agencia. Megan puede percibir el alivio de los estudiantes y las familias. «Se puede decir que les quita un gran peso de encima porque son mayores y son conscientes del dinero. Y desde que nos cambiamos a las comidas gratuitas todos los niños se sienten tranquilos y contentos».

No son solo los estudiantes los que sienten ese alivio, tampoco. Megan ve el efecto que tiene en toda la familia, especialmente en la distribución de comida para el modelo virtual. «Es tan significativo ver lo agradecidos que están los padres de familia. Se podría decir que realmente necesitan esta comida. Y hemos empezado a reconocer sus caras y quiénes son y cuántas comidas se llevan al hogar. Y ya sabes, sus niños se emocionan al vernos cuando tienen a sus niños pequeños en el coche. Nos saludan, sonríen y se nota que están agradecidos. Y eso es la mejor parte cuando lo que hacemos como distrito escolar y como comunidad es ayudar a todos a prosperar».

Resources & Grants | Recursos y subvenciones

Request A Master Gardener For Your School



The San Diego County Master Gardener Association provides Master Gardeners to help schools set up and maintain gardens. Master Gardeners act as consultants, mentoring parents and teachers who request help with beginning or improving their school gardens. Request a garden consultant [here](#).

Solicite un jardinero experto para su escuela

La asociación Master Gardener Association del condado de San Diego ofrece jardineros expertos para ayudar a las escuelas a establecer y mantener un huerto. Los jardineros expertos sirven como asesores aconsejando a los padres y a los maestros que solicitan ayuda con comenzar o mejorar sus huertos escolares. Solicite un asesor de jardinería [aquí](#).



Lean And Green Kids Daily Scoop For Educators

Lean and Green Kids is an organization striving to educate families to eat more plant proteins, such as beans. [The Daily Scoop](#) is a great resource for teachers to include a quick nutrition lesson plan daily in their classrooms. Check out their Spring edition!

Programa para docentes Lean And Green Kids Daily Scoop

Lean and Green Kids es una organización que se esfuerza por educar a las familias para que coman más proteínas vegetales, como los frijoles. [El Daily Scoop](#) es un gran recurso para que los maestros incluyan un plan rápido de lecciones de nutrición diariamente en sus salones de clase. ¡Vea su edición de otoño!



Educational Garden Design Grant - Rolling Dates

The California Native Garden Foundation offers grants for school gardens that feature CA native plants. Types of support include garden design services, in-kind donations of plants and landscape materials, volunteer assistance, and direct financial assistance. Click [here](#) to learn more and to apply.

Beca educativa para el diseño de jardines - continua

La fundación California Native Garden Foundation ofrece becas para jardines escolares que exhiben plantas nativas de California. Los tipos de ayudas incluyen servicios de diseño, donaciones de plantas y materiales de jardinería, ayuda de voluntarios y ayuda financiera directa. Haga clic [aquí](#) para solicitar y obtener más información.

American Heart Association Teaching Gardens Grant - Rolling Dates

The American Heart Association is helping the fight against childhood obesity by planting gardens in elementary schools across the country that become real-life learning laboratories for students to learn what it means to be healthy. Click [here](#) to learn more.



Teaching Gardens (Jardines de enseñanza) de American Heart Association - continua

La asociación American Heart Association está ayudando a combatir la obesidad infantil al cultivar huertos en escuelas primarias en todo el país que se convierten en laboratorios de aprendizaje de la vida real para que los estudiantes aprendan lo que significa ser sano. Haga clic [aquí](#) para obtener más información.

Grant From Children's Obesity Fund - Rolling Dates

The Children's Obesity Fund seeks to educate parents and children about America's rising obesity rates, and prevent the next generation from continuing down this unhealthy road. The

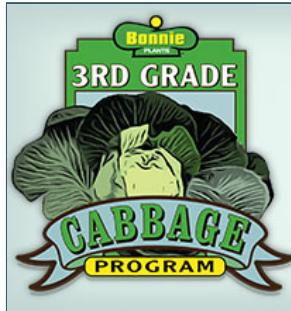


fund strives to support nonprofit organizations that share the goal of eliminating childhood obesity. Find out more [here](#).

Subvención de Children Obesity Fund - continua

El Children Obesity Fund procura educar a padres de familia e hijos sobre las crecientes tasas de obesidad en los Estados Unidos y evitar que la próxima generación continúe por este camino poco saludable. La fundación se esfuerza por apoyar a las organizaciones sin fines de lucro que comparten el objetivo de eliminar la obesidad infantil.

Entérese de más información [aquí](#).



Bonnie's Plants 3rd Grade Cabbage Program - Rolling Dates

Bonnie's provides free mega-cabbage plants to 3rd grade teachers across the US who want to participate. Students grow the cabbages and submit pictures and measurements of their harvest to be considered for a \$1,000 scholarship. Find out how to participate [here](#).

Programa Bonnie Plants Cabbage Program de 3er grado - continua

Bonnie provee plantas de repollo gigantes gratis a maestros de 3er grado en los Estados Unidos que deseen participar. Los estudiantes cultivan los repollos y entregan fotos y medidas de su cosecha para ser considerados para una beca de \$1,000. [Infórmese aquí](#) de cómo participar.



Captain Planet Foundation Grants - Rolling Dates

Captain Planet Foundation invests in high-quality, solution-based programs that embrace STEM learning and empower youth to become local & global environmental change-makers. Educators who are

interested in receiving support for students to design and implement hands-on environmental solutions are eligible for project funding. Learn more [here](#).

Subvenciones de Captain Planet Foundation - continua

La fundación Captain Planet Foundation invierte en programas de alta calidad centrados en soluciones que incluyen el aprendizaje STEM y capacitan a los jóvenes para que se conviertan en creadores de cambios ambientales locales y a nivel mundial. A los docentes que estén interesados en recibir apoyo para que los estudiantes diseñen e implementen soluciones ambientales prácticas pueden solicitar fondos para proyectos. Obtenga más información [aquí](#).

Annie's Garden Fundraiser - Donate or Start Your Fundraiser Today

Annie's started this website to track school garden fundraisers, and also to provide a resource to design and publicize your own school garden fundraising campaign. Start by clicking on, "Set up your fundraiser" or find an existing campaign to support. Participants have opportunities to win weekly prizes. [Click here](#) for more information.



Recaudación de fondos *Annie's Garden Fundraiser* – Haga una donación o comience su recaudación de fondos hoy mismo

Annie comenzó este sitio web para hacer un seguimiento de los eventos de recaudación de fondos de los huertos escolares, y también para proporcionar un recurso para diseñar y publicitar su propia campaña de recaudación de fondos de huertos escolares. Empiece haciendo clic en «Set up your fundraiser» (Organice su campaña de recaudación de fondos) o busque una campaña existente para apoyarla. Los participantes tienen la oportunidad de ganar premios semanales. [Haga clic aquí](#) para obtener más información.

WaveCrest Cafe / Vista Unified School District | 4680 North Ave. Oceanside, CA 92056

(760) 726-2170 x92400 | info@wavecrestcafe.com | www.wavecrestcafe.com

This institution is an equal opportunity provider.

Esta institución es un empleador con igualdad de oportunidades.

Follow us on social media | Síganos en las redes sociales



Preview Done Service & Support: support@schoolmessenger.com | (800) 920-3897 Use of this system is subject to the Privacy Policy and Terms of Service © 1999-2019 SchoolMessenger. All Rights Reserved. Logged in as Human Relations (humanrelations) Remote phone access #: (844) 282-8292
Current system time is October 27th, 2019 09:44 am (US/Pacific)

