



Blueprint for Wellness News

All LAUSD students will receive meals at no-cost for the 2022-2023 school year!

School meals help students succeed!

LAUSD Nutrition Services works hard to ensure that all students have access to **nutritious & delicious** meal options for breakfast and lunch.

Eating a nutritious breakfast daily can help:

- 1 Increase attendance
- 2 Enhance memory and focus
- 3 Improve mood and engagement
- 4 Promote greater overall health



CLICK HERE TO
DOWNLOAD



Our school menus are now on our app!
Download from your App Store today!

For menus, special programs, and to complete your meal application
visit LAUSD's Nutrition Services website at achieve.lausd.net/cafe



This school, year all
grade levels have
more meal options!

Elementary students have

3 daily choices

Middle school students have

5 daily choices

High school students have

7 daily choices



Eating a variety of fruits and
vegetables can help lower risks for
chronic diseases like heart disease,
diabetes, and certain cancers



Eat 1.5-2 cups of fruit every day.
Fruit can be fresh, frozen, dried, or
canned. Fruit juice in moderation is
also a great way to enjoy fruit!

For more info and servings based on age
visit myplate.gov/eat-healthy/fruits



Korean Frozen Yogurt

Directions

- Wash and dry berries, if fresh
- Cut fruit into a 1/2 inch dice
- Measure out the ingredients
- Mix all ingredients together in a bowl
- Divide into 5 individual serving cups and place in freezer for at least one hour
- Serve cold. If the frozen yogurt has been in the freezer for more than 2 hours, it may need to be thawed for 10 minutes prior to serving
- Enjoy!

Ingredients

- 1 • 1/2 cup frozen berries, or fresh
- 2 • 1/2 cup dark chocolate
- 3 • 1 tsp honey
- 4 • 2 1/2 cups greek yogurt
- 5 • 5 plastic cups

- Add nuts, seeds, or peanut butter for extra nutrition
- Freeze in a popsicle mold instead of a cup to make frozen popsicles

For this and many more healthy recipes and tips visit: <https://www.commonthreads.org>



Please join our Schoolology
group using the code
above for resources,
activities, recipes, and
more!
LAUSD
UNIFIED



Fruit is an excellent source of:

- 1 Antioxidants to support a strong immune system
- 2 Fiber and potassium to support healthy digestion
- 3 Vitamins and minerals to promote whole body health

Healthy Highlights

Wellness Programs is excited to announce a new pilot program at Dorsey High School with long-time partner, Common Threads. This program focuses on nutrition education and empowering students to pursue careers in culinary arts with an emphasis on health and nutrition. To raise awareness of this new initiative, Common Threads hosted an event with Top Chef. This competition partnered chefs from the hit show with culinary arts students trained by Sonja Mason-Briscoe, Dorsey's Lead Teacher for Culinary Arts Management and Business Administration. Teams created healthy dishes using fresh, local produce and were judged on taste, presentation, and creativity. Dorsey senior Guadalupe Santiago Hernandez won the competition with his mentor, Stephanie Izard, the 2008 Top Chef winner. Students who participated in Common Thread's *Small Bites* program at Glenfeliz Blvd. Elementary SAS with Chef Milton prepared healthy snacks for attendees.



Common Threads Brings Top Chef to LAUSD



Monthly Wellness Goal: Eat More Fruit!

- Add fruit to your oatmeal, cereal, pancakes or yogurt
- Eat sliced apples and bananas with peanut or almond butter
- Make fruit smoothies with your favorite fresh or frozen fruit and non-fat yogurt
- Add apples, oranges, grapes watermelon, strawberries or avocado to your salad





Proyecto para las Noticias del Bienestar

¡Todos los estudiantes de LAUSD recibirán comidas sin costo para el año escolar 2022-2023!

¡Las comidas escolares ayudan a los estudiantes a tener éxito!



LAUSD Nutrition Services trabaja arduamente para garantizar que todos los estudiantes tengan acceso a opciones de comidas nutritivas y deliciosas para el desayuno y el almuerzo

Comer un desayuno nutritivo todos los días puede ayudar:

- 1 Aumentar la asistencia
- 2 Mejorar la memoria y el enfoque
- 3 Mejorar el estado de ánimo y la participación
- 4 Promover una mayor salud general



¡nuevo!

¡Este año escolar todos los niveles de grado tienen más opciones de comidas!

- 3 Los estudiantes de primaria tienen opciones diarias
- 5 Los estudiantes de secundaria tienen opciones diarias
- 7 Los estudiantes de preparatoria tienen opciones diarias



Comer una variedad de frutas y verduras puede ayudar a reducir los riesgos de enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, diabetes y ciertos tipos de cáncer



¡Nuestros menús escolares ya están en nuestra aplicación! ¡Descárguenlo de su App Store hoy mismo!

Para menús, programas especiales y para completar su solicitud de comidas, visiten hoy el sitio web de Servicios de Nutrición de LAUSD en achieve.lausd.net/cafela



Coman 1.5-2 tazas de fruta todos los días. La fruta puede ser fresca, congelada, seca o enlatada. ¡El jugo de fruta con moderación también es una excelente manera de disfrutar de la fruta!

Para obtener más información y porciones de acuerdo a la edad, visiten: myplate.gov/eat-healthy/fruits



Postre congelado coreano

Modo de hacer

- Lavar y secar las bayas, si están frescas
- Cortar la fruta en un dado de 1/2 pulgada
- Medir los ingredientes
- Mezclar todos los ingredientes en un tazón
- Dividir en 5 tazas individuales para servir y colocar en el congelador durante al menos una hora
- Servir frío. Si el yogur congelado ha estado en el congelador durante más de 2 horas, es posible que deba descongelarse durante 10 minutos antes de servirlo.
- ¡Disfrutar!

Para esta y muchas más recetas y consejos saludables visiten: <https://www.commonthreads.org>



¡Únanse a nuestro grupo de Schoolology utilizando el código anterior para recursos, actividades, recetas y más!



La fruta es una excelente fuente de:

- 1 Antioxidantes para apoyar un fuerte sistema inmunológico
- 2 Fibra y potasio para apoyar una digestión saludable
- 3 Vitaminas y minerales para promover la salud de todo el cuerpo

Aspectos sanos destacados

Los Programas de Bienestar se complace en anunciar un nuevo programa piloto en Dorsey High School con su socio de tanto tiempo, Common Threads. Este programa se centra en la educación nutricional y el empoderamiento de los estudiantes para seguir carreras en artes culinarias con énfasis en la salud y la nutrición. Para dar a conocer esta nueva iniciativa, Common Threads organizó un evento con Top Chef. Esta competencia asoció a chefs del exitoso programa con estudiantes de artes culinarias capacitados por Sonja Mason-Briscoe, maestra principal de Dorsey para el Manejo de Artes Culinarias y Administración de Empresas. Los equipos crearon platos saludables utilizando productos frescos y locales y fueron juzgados por su sabor, presentación y creatividad. Guadalupe Santiago Hernández, estudiante senior de Dorsey, ganó el concurso con su mentora, Stephanie Izard, ganadora del Top Chef 2008. Los estudiantes que participaron en el programa Pequeños Bocados de Common Thread en Glenfeliz Blvd. Elementary SAS con el chef Milton prepararon bocadillos saludables para los asistentes.

Common Threads trae a Top Chef a LAUSD



Objetivo mensual de bienestar: ¡Coman más fruta!

- Agreguen fruta a su avena, cereal, panqueques o yogur
- Coman manzanas y plátanos en rodajas con mantequilla de maní o almendras
- Hagan batidos de frutas con su fruta fresca o congelada favorita y yogur sin grasa
- Añadan manzanas, naranjas, uvas sandía, fresas o aguacate a su ensalada

