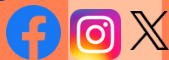




Scan the QR Code for a digital copy

@WPLAUSD



March is Women's History Month  
For resources about historical women, click [here](#), [here](#), [here](#) and [here](#)

Be recognized as one of America's Healthiest Schools

APPLY NOW

# Blueprint for Wellness News

## National School Breakfast Week March 4-8, 2024

This week highlights the vital role school breakfast plays in fueling students' bodies and minds for learning. Download the National School Breakfast Week Activation Guide for tools and activities to raise awareness in your school or community at

[HEALTHYEATING.ORG/BREAKFAST](https://HEALTHYEATING.ORG/BREAKFAST)

Find great Nutrition resources for all ages on the [USDA Food and Nutrition Services Website](#)



It is National Nutrition Month®. Join Dairy Council of California by celebrating this year's theme, Beyond the Table with science-based nutrition resources at [HealthyEating.org/NNM](https://HealthyEating.org/NNM). Explore the farm-to-fork aspect of nutrition and the importance of making choices that benefit our bodies and the planet.

Another great way to celebrate is to join Dairy Council's no cost Community of Practice Webinar on March 6th at 1:00 pm. to discover the health benefits of foods and learn how nutrients and foods work synergistically to impact health.

Click here to register



## LAUSD FOOD SERVICES

Café LA Harvest is an initiative to include more local California produce in our school menus. This initiative helps support local economies and farmers while exposing our students to the benefits of delicious, fresh, farm-to-school fruits and vegetables. Café LA Harvest features a monthly special at lunch on Thursdays that is reinforced and includes educational resources for teachers and students that make learning and eating local produce a more exciting and enjoyable experience.

THIS MONTH'S PRODUCE IS KUMQUAT.



To learn more and find educational resources for Parents and Educators,

[CLICK HERE](#)



## March Wellness Challenge

Good nutrition is essential to leading a healthy life. People with healthy eating habits live longer and are at a lower risk for chronic diseases and health problems.

Join our March Wellness Challenge by making small changes to your eating habits each week to improve your health or participate in a Healthy Habits for Families workshop near you.

FOR THE CHALLENGE, [CLICK HERE](#)  
FOR WORKSHOP LOCATIONS, [CLICK HERE](#)

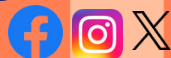
Need to find a place where you can get no cost food and meals?

[CLICK HERE](#)



Escanee el código QR para obtener una copia digital

@WPLAUSD



## Proyecto para las Noticias del Bienestar

Marzo es el Mes de la Historia de la Mujer. Para recursos sobre mujeres históricas, haga clic [aquí](#), [aquí](#), [aquí](#) y [aquí](#).



Sea reconocida como una de las Escuelas más Saludables de Estados Unidos

### Semana Nacional de Desayuno Escolar

Del 4-8 de marzo de 2024

Esta semana se destaca el papel vital que desempeña el desayuno escolar en la alimentación del cuerpo y la mente de los estudiantes para el aprendizaje. Descargue la guía de activación de la Semana Nacional del Desayuno Escolar para obtener herramientas y actividades de concientización en su escuela o comunidad en

[HEALTHYEATING.ORG/BREAKFAST](https://HEALTHYEATING.ORG/BREAKFAST)



En el sitio web de [USDA](https://www.usda.gov)

encontrará excelentes recursos sobre nutrición para todas las edades.



Es el Mes Nacional de la Nutrición®. Únase al Consejo Lácteo de California para celebrar el tema de este año, Más allá de la mesa, con recursos de nutrición basados en la ciencia en [HealthyEating.org/NNM](https://HealthyEating.org/NNM). Explore el aspecto de la nutrición que va de la granja a la mesa y la importancia de tomar decisiones que beneficien a nuestro cuerpo y al planeta.

Otra forma estupenda de celebrarlo es unirse al seminario web gratuito de la Comunidad de Práctica del Consejo Lácteo el 6 de marzo a la 1:00 pm. para descubrir los beneficios para la salud de los alimentos y aprender cómo los nutrientes y los alimentos trabajan sinérgicamente para influir en la salud.

Haga clic [aquí](#) para inscribirse.



### SERVICIOS ALIMENTARIOS DE LAUSD

Café LA Harvest es una iniciativa para incluir más productos locales de California en nuestros menús escolares. Esta iniciativa contribuye a apoyar las economías y los agricultores locales, al mismo tiempo que expone a nuestros alumnos a los beneficios de las deliciosas frutas y verduras frescas de la granja a la escuela. Café LA Harvest ofrece un especial mensual en el almuerzo de los jueves que se refuerza e incluye recursos educativos para profesores y alumnos que hacen del aprendizaje y el consumo de productos locales una experiencia más emocionante y agradable.

EL PRODUCTO DE ESTE MES ES KUMQUAT.



Para obtener más información y encontrar recursos educativos para padres y educadores

CLIQUE AQUÍ

Make YOURSELF a Priority



### Reto de bienestar de marzo

Una buena nutrición es esencial para llevar una vida saludable. Las personas con hábitos alimentarios saludables viven más tiempo y tienen menos riesgo de padecer enfermedades crónicas y problemas de salud.

Únase a nuestro reto de bienestar de marzo realizando pequeños cambios en sus hábitos alimentarios cada semana para mejorar su salud o participe en un taller de hábitos saludables para familias cerca de usted.

PARA PARTICIPAR EN EL RETO, [HAGA CLIC AQUÍ](#)  
PARA CONOCER LA UBICACIÓN DE LOS TALLERES, [HAGA CLIC AQUÍ](#)

¿Necesita encontrar un lugar donde pueda conseguir comida y alimentos sin costo?

¡Clicá aquí