

Healthy Food & Beverage Policy *for CCRG Activities*



When our environments are healthy, our families are healthy

Rationale:

The Central County Regional Group (CCRG), sponsored by First 5 Contra Costa, strives to be a role model for health and wellness by promoting healthy food and beverage environments. Creating healthy environments is a critical strategy to reducing the alarming rates of childhood obesity¹ and Type II diabetes. The home, workplace, organizational, educational, and child-care environments are key places that shape healthy eating habits for families with young children. CCRG members believe that when our community environments are healthy, our families are healthy. In an effort to be an example for health and to support the families we serve to consume the healthiest foods and drinks possible, CCRG encourages its members and partners to follow these guidelines when purchasing food or beverages with First 5/CCRG funds or when serving foods and beverages at CCRG sponsored events, programs, and celebrations.

Policy:

All CCRG members are expected to follow these guidelines when purchasing food or beverages with First 5 funds or when serving foods and beverages at CCRG events, programs, activities, and celebrations.

Food:

When food is provided or served by the agency, healthy foods will be offered and promoted, such as:

- Fruits, vegetables, low-fat/low-sugar dairy products and whole grains².
- Lean protein³
- Foods low in saturated fats, trans fats, sodium, cholesterol, and added sugars.
- Reasonable portion sizes⁴
- CCRG members should observe all child safety guidelines addressing foods known to pose risks to young children (e.g. nuts, honey).

Beverages:

All beverages served during CCRG meetings, programs, events, and celebrations will meet the following nutritional guidelines. CCRG members will not use First 5/WCRG funds to purchase sugary beverages⁵.

- The group shall not serve sugar-sweetened beverages or 100% fruit juice. This includes but is not limited to: juice pouches/ boxes, Sunny D, Tampico, lemonade with sugar, punch, sports drinks, soda, or other beverages that contain sugar.
- Water will always be served free of charge. When possible, water will be served in pitchers rather than plastic bottles. Fresh fruit can be added to water for added flavor and appeal.
- Other healthy beverages that can be served include non-fat or low-fat plain milk (no chocolate or flavored milk); carbonated water without sweeteners, coffee, and tea.
- Beverages served to children will be age appropriate and meet the stated nutritional guidelines

Desserts and Treats:

If desserts and treats are offered during events and special occasions, fats and sugars will be served only in limited amounts and always when there are healthy alternative options. All desserts served will be accompanied by nutritional information and/or nutrition labels when possible.

¹Obesity in young children is linked to an increased risk of Type II diabetes, hypertension, high cholesterol, asthma, and orthopedic problems. Childhood obesity and overweight are linked to reduced socialization, lower self-esteem, poor school performance, and absenteeism. Overweight and obesity disproportionately affect low-income children and children of color.

²Whole grains include whole-wheat bread, pasta, tortillas, brown rice, oatmeal, barley, quinoa. Products should include 'whole grains' among the first ingredients listed.

³Lean protein includes lean meats, fish, tofu, beans, eggs, nuts, and low-fat dairy products. Lean protein has less than 3g of fat and around 50 calories per serving.

⁴Portions shall include a healthy balance of fruit, vegetables, protein, and grains. USDA's My Plate can serve as a guide for achieving a healthy balance. <http://www.choosemyplate.gov/>

⁵Sugar sweetened beverages include all sodas, fruit drinks, sports drinks, and any beverage containing added caloric sweeteners, such as sweetened tea, rice drinks, etc.



Cuando nuestros ambientes son saludables, nuestras familias también son saludables

Fundamento:

El Grupo Regional del Centro del Condado (CCRG son las siglas en inglés), patrocinado por Los Primeros 5 de Contra Costa intenta ser un ejemplo de salud y bienestar al promover ambientes con alimentos y bebidas saludables. El crear ambientes saludables es una estrategia importante para reducir las tasas alarmantes de obesidad¹ infantil y diabetes del tipo II. Los ambientes en el hogar, el trabajo, organizaciones, los educativos y de cuidado infantil son lugares claves para formar hábitos de alimentación saludable para familias con niños pequeños. El CCRG cree que cuando los ambientes en nuestra comunidad son saludables, nuestras familias también son saludables. En un esfuerzo de ser un ejemplo de salud y para apoyar a que las familias de nuestra comunidad consuman los alimentos y bebidas más saludables posibles, el CCRG anima a sus miembros y colaboradores a seguir estas normas cuando se compren alimentos y bebidas con los fondos de los Primeros 5 o cuando se sirvan alimentos y bebidas en eventos, programas y celebraciones financiados por los Primeros 5 y el CCRG.

Política:

A todos los miembros del Grupo CCRG y a los colaboradores se les anima a seguir estas normas al comprar alimentos y bebidas con fondos de los Primeros 5 o cuando se sirvan alimentos y bebidas en eventos, programas, actividades y celebraciones financiadas por los Primeros 5 o el CCRG.

Alimentos:

Cuando los alimentos son ofrecidos o servidos por la agencia o el Grupo, se ofrecerán y promocionarán alimentos saludables tales como:

- Frutas, vegetales, productos lácteos bajos y granos enteros².
- Proteína magra (sin grasa)³.
- Alimentos bajos en grasas saturadas, grasas trans, sodio, colesterol y azúcares añadidas.
- Tamaños razonables de porciones⁴.

Bebidas:

Todas las bebidas servidas durante las reuniones, programas, eventos y celebraciones financiados por los Primeros 5 de Contra Costa cumplirán con las siguientes normas nutricionales. El personal de los Primeros 5 o los miembros del CCRG no usarán los fondos de los Primeros 5 para comprar bebidas azucaradas⁵.

- La agencia o el Grupo no servirá bebidas azucaradas o jugos de fruta (100%). Esto incluye pero no está limitado a: jugos en bolsas/cajas, Sunny D, Tampico, limonada con azúcar, ponche, bebidas deportivas, sodas y otras bebidas que contengan azúcar.
- El agua siempre se ofrecerá de manera gratuita. De ser posible, el agua se servirá en jarras en lugar de botellas de plástico, Fruta fresca se agregará al agua para añadir sabor y hacerla más agradable a la vista.
- Otras bebidas saludables que pueden servirse incluyen leche sin o baja en grasa (no chocolatada o leche con otro sabor); agua carbonada sin endulzantes, café y té.
- Las bebidas servidas a los niños serán adecuadas a su edad y cumplirán con las normas nutricionales estatales.
- El personal de los Primeros 5 y los miembros del CCRG deberán observar todas las normas de seguridad infantil respecto a alimentos conocidos de presentar riesgos para niños pequeños (por ejemplo, nueces, miel).

Postres y Dulces:

Si se ofrecen los postres y dulces durante los eventos y ocasiones especiales, las grasas y los azúcares se servirán sólo en cantidades limitadas y siempre cuando haya otras opciones saludables. Todos los postres servidos irán acompañados de información nutricional y/o etiquetas de nutrición cuando sea posible.

¹La obesidad de niños pequeños está relacionada a un creciente riesgo de diabetes Tipo II, hipertensión, colesterol alto, asma y problemas ortopédicos. La obesidad infantil y sobrepeso están relacionados a una socialización reducida, baja auto estima, bajo rendimiento escolar y ausentismo. El sobrepeso y obesidad desproporcionalmente afectan a los niños de familias de bajos ingresos y de color.

² Los granos enteros incluyen pan completamente integral, pasta, tortillas, arroz integral, avena, cebada, quinoa. Los productos deben incluir "granos enteros" entre los primeros ingredientes enumerados.

³ La proteína magra incluye carnes sin grasa, pescado, tofu, frijoles, nueces y productos lácteos bajos en grasa. La proteína sin grasa tiene menos de 3 g de grasa y alrededor de 50 calorías por porción.

⁴ Las porciones incluirán un balance saludable de fruta, vegetales, proteína y granos. USDA's My Plate puede servir como una guía para lograr un balance saludable. <http://www.choosemyplate.gov/>

⁵ Las bebidas azucaradas incluyen todas las sodas, bebidas de frutas, bebidas deportivas y cualquier bebida conteniendo endulzantes calóricos agregados, tales como té endulzado, bebidas de arroz, etc.