



# Table of Contents

Coordinated School Health:  
The

8 & - - / & 4 4 \$ 0 . . \* 5 5 & & \$ 0 3 & . & . # & 3 4

5IF "DIJFWFNFOU 'JSTU /FUXPSL XJMM XPSL XJUI TDIPPM C  
XFMMOFTT DPNNJUUFF JODMVEFT UIF GPMMPXJOH HSPVQT

" 5FBDIFS 3FQSFTFOUJWF

# HIGHLIGHTS from the DISTRICT WELLNESS PLAN 2015-2016

## " \$ ) \* & 7 & . & / 5 ' \* 3 4 5 ... DISTRICT WELLNESS COMMITTEE

o}Á Œ • o š %}o] ] • v Œ }uu v Ÿ}v• (Œ}u šZ Z] À u v š&]Œ•š ^ Z}}o•  
 t @v •• Wo vU v Á }v ]• Z^ Z}}o t oov •• D vµ o[ • Œ] • ÁZ š ]• u v š }(  
 Œ • }µŒ • š} ( ]o]š š ]u%o u v š Ÿ]v•Œ}Z µĐ vř]o oÁ]o oZ}}o•U v Á]oo Á ]o  
 %o Œ v š•U š Z Œ• v šZ }uuµv]šÇ š ÁÁÁX Z] À u v š(]Œ•šX}ŒPX

### HEALTHY FOOD

#### Meal Times

School meals will be healthy and tasty, and will

u š }Œ Æ ( Œ o v µšŒ]Ÿ}v Œ (µ]Œ u v šµX v š• š} Z Á ]oÇ %oZÇ] o ŸÁ]šÇU v

Students will have at least 10 minutes to eat

breakfast and 20 minutes for lunch. The only

Á Œ P • P]Á v }Œ • }o š} •šµ v š• Œ Á š Œ U Recess

u]o] v ïï9 (Œµ]š iµ] X

/v ^ Z}}o o Œ Ÿ}v•

/š ]• Œ }uu v šZ š • Z}}o• µ• v}v({} ]š u{ }Œ Æ}Œ%o u]o

ŸÁ]Ÿ • š} o Œ š ]ŒšZ Ç•U Á v š• v }u%o]•Zu v š•X

/( • Z}}o• } Z}• š} oo}Á (} (}Œ o Œ ŸWZ•Ç]š ]o ŸÁ]šÇrW}o] Ç

recommended that it be healthy food.

/ • (}Œ v}v({} o Œ Ÿ}v•W

{ , Á •šµ v š• o v }µš }}Œ o •• ŸÁ]šÇ]ŒÇ P µ Z • P Ç u o •• v Œ

{ Z •%o ]o }}]š } šZ o •• }Œ %o Gas punishment or for any other reason.

€ Create a class birthday card, book or poster

### PHYSICAL ACTIVITY

]oÇ WZÇ•] o ŸÁ]šÇW

d} u š šZ •š š u v š Œ (µ]Œ]vP oo o u

u Œ Œ P µ o Œ %oZÇ] o ŸÁ]šÇ • %o Œ

• Z}}o• Á]oo }+ Œ }%o%o}Œšµv]Ÿ • (}Œ %oZÇ]o

{ o ••Œ}}u • %oZÇ] o ŸÁ]šÇ ~ ÆX

&]šv •• }Œ d l ï]J•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

{ W }u š Œ %oŒ}PŒ u • µ Z • t o l Œ•

### BEHAVIORIAL HEALTH

Each school will:

{ , Á ï Œ} š}o Œ v µooÇ]vP %o]o] Ç

{ WŒ}Á] ]v(}Œu Ÿ}v }v v •• š}

}uuµv]šÇ %oŒ}PŒ u • v • ŒÁ] •

{ v }µŒ P %o}•]ŸÁ Z Á}Œ

u v P u v š š Zv]µ • v

•µ%o%o}Œš• (}Œ •š + v %o Œ v š•

### FAMILY SUPPORTS



Z]o CE v Á]šZ}μš ]v•μCE v }CE %CE}u CEÇ CE %CE}À] CE CE ] vÿ. v CE ( O  
• CE <μ]CE Ç ^š š ^š šμš X

oo •š š u v š • CE P CE ]vP }CEP v]ì šZo Ÿ ŸÀ]Ÿ • ]v šZ Z] À u vš &]CE•  
CE u š v %}o] ] • v %CE} μCE • CE ]v %oo š} %CE}u}š • ( šÇ v CE •%}v

dZ ^ Z}}o D ] o À]•}CE %CE}À] • Æ%CEŸ• š} šZ } CE }( μ Ÿ}v v šZ ^  
• Z}}o• • CE <μ]CE Ç ^š š ^š šμš X

/v šZ • v }( • Z}}o vμCE• U šZ ]CE}vš}CE]o]}(š Ç %}CE š•)μCE ]vP CE ••• CEÇ Z o

^ CEÀ] • CE %CE}À] š} CE •• ] vŸ. u %CE}CE šZQ•]ZPE oŸZ]wuμv]ì Ÿ}v•V  
•šZu V oo CEP]•V }v μ••}v•V šμ CE μo}•]•V v }šZ CE }uuμv] o ]oov •••X

%CE} •• Á]oo À o}CE ] (ŸCE šŸ}ŸCE%CE% %oo u vš }( •šμ vš• Á]šZ •% ] o  
needs.

KCE o Z ošZ Á]oo %CE}u}š ]v šZ • Z}}o• šZCE}μPZ À CE] šÇ }( u v• •μ Z •  
visits.

---

### Nutrition & Food Services Overview Z] À u vš &]CE•š

Z] À u vš •š CE]Àš • š} CE š Z ošZÇ (}} vÀ]CE}vu vš (}CE oo  
•šμ vš• ]v }CE v Á]šZ oo }vv Ÿ μš v & CE o & Z]u•š)μšCE]Ÿ}v CE <μ]CE u  
• CEÀ o] ]}μ•U Z ošZÇ ÁZ}o (}} • ÁZ]o u]v]u]ì]vP Z]PZoÇ %CE} •• (}} •X

Students will have at least 10 minutes for breakfast and 20 minutes for lunch, and students must be  
%CEu]© š} š μCE]vP vÇ u ŸvP• }CE ŸÀ]Ÿ •• Z μo μCE]vP u oŸu • %CE

---

## Healthy, Safe & Positive School Environment Overview

d) v•μOE Z ošZÇU • ( v %o}•]YÀ • Z}}o vÀ]OE}vu vš (}OE š•U šZ]•  
•šZ Y •μOE}μv ]vP•X & š}OE• šZ š ]vGμ v šZ %oZÇ•] o v š ]v oμ  
šZ OE •μOE}μv ]vP ]šU vÇ ]}o}P] o }OE Z u] o P vš• šZ OE]u vš  
}v ]Y}v• •μ Z • š u%o OE šμOE U v}}• U v o]PZÿvPX



dZ u v P u vš } ( %o •š• ]v šZ • Z}}o vÀ]OE}vu vš OE <μ]OE • OE š  
}šZ %oOE À vY}v v • ( μ• } ( Z u] o všOE}øšZv OE OE y• Y}OE %o} OE ^š š  
Statute.

OE š U ]•šOE] μš v OE Pμo OEoÇ μ%o š OE]•] D v P u vš }| ÁZ] Z Á]o  
À OE] šÇ } ( •]šμ Y}v• OE vP]vP (OE}u Á šZ OE š • μOE]šÇ š }Z ì OE u OE  
P OE v o v]vP %oOE}P OE u šZ š u %oOE}š μš š u w šš %o%oOE}À}• š v OE •IPμ  
will be developed.

W OE} μOE • (}OE šZ u ]vš v v } ( • Z}}o ( ]o]Y • Á]oo À o} %o š } v•μOE  
%oOE}P OE u (}OE šZ }vP}}vP %oOE}š Y}v } ( ]v }}OE ]OE <μ o]šÇ ]v oo } ( ]š• (

• OE <μ]OE Ç šZ ^š š U Z • Z}}o Á]oo Z À v μš}u Y Æš OE v o  
šOE ]v ]v } %o OE Y}v v WZX  
Z }v š •YvP ]v • Z}}o μ]o ]vP• Á]oo %o OE (}OE u u •šμ OE %o OE } %o OE ] š ]vš  
professionals who are appropriately trained per State Statute.

%oOE}P OE u š ] vY (Ç (OE] o v v }vr(OE] o ~ D • • š}•r }vš ]v]vP u  
À o} %o v ÁZ v À OE v •• OEÇ %o%oOE} %oOE] š oÇ šOE ]v ]v ]À] μ o • (}OE  
• OE]OE Ç šZ ^š š ^š š μš X  
dZ • ZÁ]oo }u %o oÇ Á]šZ oo K^, u v š •]v oμ ]vP šOE ]v]vP v u ]vš ]v]v  
(}oo}Á]vPW í ^o] %o U dOE] %o v & oo dOE ]v]vPV í o } }OE v %o šZ}P v•V í•  
v ð •, ì OE }μ• D š OE] o•X

dZ ]•šOE] š Á]oo }u %o oÇ Á]šZ oo OE Pμo Y}v• v •š v OE • (}OE • ( šÇ ]v  
v OE PÇ s}oμvš OE W OE}P OE u •]Pv š } }v• OE À v OE PÇ v OE μ šZ  
š } š l v YÁ OE]o šZ OE}μPZ Z Á]OE u } ]. Y}v Á]oo À o} %o X  
^ Z}}o• Á]oo %oOE}À] •šμ vš •• š } Z v o v]vP š •]v]• ]v šZ OE}}u  
before they eat meals or snacks.

---

## Youth, Family & Community Involvement Overview

W OE vš•U ( u]o] • v }uuμv]šÇ OE À]š o š } šZ š•μ& •• } ( •šμ  
dZ Z] Á u vš & ]OE•šš }Z]OE}Z•OE À o} %o v •šOE vPšZ v %o OE  
P v ]•U %o OE vš• v •š + š } ]v OE • šZ }Á OE oo Á oov •• } ( }uμv]Y •X



& Á]oo • l š } (μOEšZ OE Z Á v %o} %oOE šw OE}OE] %oP šÁ]šZ }uuμv]šÇ P  
{ ( Á oov •• OE o š %oOE}P OE u•U OE •}μOE • v Æ %o OE Y • X  
& ]• }uu]© š } OE Z]vP }μš š } %o OE vš• š } o]vPμOE]šPZ Z Z poš Z Ç o] (Z]šÇ o v š X

---

## Staff Health Promotion Overview

& Z]PZoÇ À oμ • šZ Z ošZ v Á oor ]vP } ( À OEÇ •š + u u OE v šZ OE (}OE  
(μOEšZ OE À o} %o v vÀ]OE}v u %o v OE šZ v š • μ%oOE}OE Ç]vš ]v Z ošZÇ o] ( •šÇ o X  
& Á]oo Æ %o v šZ u %o oÇ t oov •• W OE}P OE u š } •μ %o %o} OE š šZ Z ošZ v Á  
•š + u u OE X

Teachers are role models for their students and are asked to support the work of the  
t oov •• }uu]© X











### Timing of Meals

- € ^ š μ v š • Á ] o o Z À š o • š i i u ] v μ š • ( ) Œ Œ l ( • š v i i u ] v μ š • ( ) Œ o μ v Z X
- Z μ o μ Œ ] v P u o Ÿ u • ] ( • š μ v š • Œ o o } Á š } š X ~ & Œ o D v š •
- € ^ Z } } o • • Z } μ o Œ Œ v P μ • • Z μ o • š Z š Á ] o o o o } Á • š μ v š • š } % Œ Ÿ ] % š

### School Food Service Program

- € d Z ^ Z } } o & } } ^ Œ Ā ] o o s % v Œ } Œ ] o o ( ) } v Ā Œ P • š } • š μ v š • μ Œ ] v P u
- o v u o • Á ] š Z v Ç ] v ] Ā ] μ o ( ) } • } Œ Ā Œ P • u Ÿ v P • % o ] . v μ š
- ] v } Œ v Ā ] š Z d v & Œ o ^ Z } } o E μ š Œ ] Ÿ } v • š v Œ • X
- € Y μ o ] . v μ š Œ ] Ÿ } v % Œ } ( • • ] } v o • Á ] o o % Œ ] P ] Œ š u Œ š Z Z • & Z } } o s u v } Œ Ā ] o o % Œ }
- % Œ } ( • • ] } v o Ā o } % o u v š ( ) Œ o o v μ š Œ ] Ÿ } v % Œ } ( • • ] } v o • ] v • Z }
- € & Œ Œ ] v l ] v P Ā š Œ Ā ] o o • • ] o š o o • Z } } o • μ Œ ] v P u o Ÿ u • X ~ &
- € ^ Z } } o • • Z } μ o Æ % o o } Œ % Œ Ÿ ] % Ÿ } v ] v o š Œ v Ÿ Ā Œ l ( • š % Œ } P Œ u • μ
- v r P } Œ l ( • š X
- € ^ Z } } o • • Z } μ o % μ Œ • μ Œ ] Ā ] v P Œ ] u μ Œ • u v š • š Z Œ } μ P Z š Z E Ÿ } v o ^ Z }
- š Z Ç Z } } • š } • Œ Ā • v l • L Œ • Z } } o X
- € ^ Z } } o • } % v μ Œ ] v P š Z • μ u Œ Œ • Z } μ o } + Œ š Z ^ μ u Œ Œ & } } ^ Œ Ā ] W Œ } P
- o • š Ç } ( š Z u ] • Z } } o Ç Œ v š Z . Œ • š Ç } ( š Z ( ) o o } Ā ] v P • Z } } o Œ
- Ā Ÿ } v • ] ( u } Œ š Z v ñ i 9 } ( • š μ v š • Œ o ] P ] o ( ) Œ ( Œ } Œ Œ μ r % Œ ]
- D o • • Œ Ā š Z Œ } μ P Z š Z E Ÿ } v o ^ Z } } o > μ v Z v Œ l ( • š W Œ } P Œ u Ā ] o o W
- € % o o o ] v P v © Œ Ÿ Ā š } Z ] o Œ v
- € D Æ ] u ] ì μ • } ( o } o o Ç • } μ Œ ( Œ μ ] š • v Ā P š o •
- € % v μ š r ( Œ





# Staff Health Promotion

## Support of District Wellness Committee

d} Z o%o •μ%o%o}œš š Z œ• • ]vP œ}o u} o• (}œ šZ ]œ •šμ vš• šZ ]•šœ]

€ Establish an onsite coordinator at each school

€ Æ%o v %oœ}u}Ÿ}v }( šZ %oœ}Pœ u v À vš•

€ Wœ}À] •μ%o%o}œš• ÁZ v (μv ]vP oo}Á• (}œ • Z}}o• }+ œ]vP šZ %oœ}Pœ u

# Resource Section

dZ (}oo}Á]vP o]•š• Ç š}%o] %oŒ}À] Ç}μ Á]šZ Á •]š • v o]vl

^/d ^ t/d, WZ/Ed > &>z Z^W

1. EμšŒ]Ÿ}v š ŸÀ • ]• u vμ o šZ š %Œ]À%o• u Æ šu]‰ošZ ŸÀ ]•ŸŒ}š u š} Z o%  
 μv Œ•š v vμšŒ]Ÿ}v o o•U %ŸÀ (}) u ŒI ŸvP • Z u • v u l vμšŒ]Ÿ}  
 € [www6.indep.k12.mo.us/programs-services/wellness/nutrition-detectives-2/](http://www6.indep.k12.mo.us/programs-services/wellness/nutrition-detectives-2/)
  
2. D l]vP (}) Z}] • (}Œ Z ošZÇ o]( •šÇo v ••]u%o • μ•]vP šZ • íì c  
 € <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/downloads/TenTips/DGTipsheet1ChooseMyPlate.pdf>
  
3. o}Á ]• o]v l }( íì ‹μ] l v •Ç Ÿ%•Pš }š Z oo % Ç}μ š u}Œ À  
 € <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/downloads/TenTips/DGTipsheet2AddMoreVegetables.pdf>

^/d ^ t/d, WZ/Ed > &>z Z^W

- 1. (}OE &]šv •• v o • Z]o OE v š} μυμο š ïi u]vμš • }OE u}OE }( %oZÇ•] o  
 OE ŸÄ š Z]vP š Zv]μ • Á]šZ •šOEμ šμOE ŸÄ]šÇ μOE•š•U šZ %oOE}PCE u  
 š Z]vP Ÿu Z Ç  
 € www6.indep.k12.mo.us/programs-services/wellness/abc-for-“tness/

- 2. d l íi (}OE .šv •• ]• v À] v r • %oOE}PCE u šZ š ]vš PCE š • %oZÇ•] o ŸÄ  
 u] o ••}v• ]v o u vš OEÇ • Z}}o o •ŸOE}}u]šZ %o}•ZŸAE o Çv]u%μ v š•  
 € http://www.take10.net/programmain

Kd, Z 'Z d ^/d ^W

- 3. ' «vP ŸÄ ]v šZ o ••OE}}u Á]oo Z o%o •šZU všZ• ]OE%(OE μÀ š Z μ]OEŸZ š oÇ šZ ]  
 %o OE({OE u v X o}Á OE •}u PCE š ] š† (}OEo ZÇ]o] OE oÇPCEŸÄ • lμOE]vP o ••  
 € http://www.teachhub.com/top-12-classroom-“tness-activities

ðX •š Z} l W OE l W Wo ÇPCE}μv U šOE ]o•U ] Ç o]vPU v •l š oo }μOEš•V  
 € ~îiï•õðòròìòò

5.



^/d ^ t/d, WZ/Ed > &>z Z^W

1. &}CE • Z}}or•%o ]. L OEr• Z}}o ŸÀ]Ÿ • %o • }vš š šZ %o%oCE}%oCE] š • Z school coordinator  
 € <http://www.nhps.net/node/416>
2. ^ CE Z (}CE À CE] šÇ }( L OEr• Z}}o ŸÀ]Ÿ • Ç •š š U v CE}Á• ]Ÿ}v o •l (µ •Ÿ}v•U Ÿ%• (}CE •š CEŸvP L OErš CE}oo š%oCE}ÁCE CE vo•}µ%CE}À] € [www.afterschool.gov](http://www.afterschool.gov)
3. ŸÀ]Ÿ • v %oCE}PCE u• šZ š Ç}µCE o}}CE uzŸ}v}+v CEš CEŸÁ R o L •CE}v•( Z}}o %oCE}P ]v oµ • ]v({CEu Ÿ}v }v L OEr• Z}}o CE š CEšCEU P]CEš uCEU Ÿ}µ u σ]Ÿv •š •%o}p CE•Z] v ]• µ•• • šZ v .š• }( L OEr• Z}}o %oCE}PCE u• € [www.ymca.net](http://www.ymca.net)
- òX L OEr• Z}}o %oCE}PCE u• l %o •šµ vš• • ( v vP P U }L v µvŸo • o š • CE }( šZ ]CE %o CE vš• }CE Pµ CE ] v•X , CE ]• Z}Á š} Z}}• šZ %o%oCE}%oCE] o]•š }( L CE • Z}}o %oCE}PCE u• ]v šZ CE € [http://www.yale.edu/hronline/worklife/2004\\_afterschool.pdf](http://www.yale.edu/hronline/worklife/2004_afterschool.pdf)
5. d l i i (}CE .šv •• ]• v À] v r • %oCE}PCE u šZ š ]vš PCE š • %oZÇ•] o ŸÀ u] o ••}v• ]v o u vš CEÇ • Z}}o o •ŸCE}u}šµ %o}•ZŸ ÁE o Çv]u%µ vš • € <http://www.take10.net/programmain>
- òX (}CE .šv •• %oCE}À] • Æ u%o • }( ŸÀ]Ÿ • š} ]u%o o u vš ]v šZ o ••CE}}u € [www6.indep.k12.mo.us/programs-services/wellness/abc-for-tness/](http://www6.indep.k12.mo.us/programs-services/wellness/abc-for-tness/)
7. dZ L OEr^ Z}}o > ••}v• WCE}PCE u ]• šZ Z CEš v •}µo }( Dµ] , À vX dZ u PCE}µ%o o •• • ]v À}}o]vU À}}o U v oo} € <http://www.musichavenct.org/afterschool.html>
- òX > W ]• v L CE • Z}}o v •µuu CE %oCE}PCE u À o}%o š} Z] À %o}•]ŸÀ Z]o CE v o]À]vP ]v Z]PZ %o}À CEšÇ µCE v v ]PZ }CEZ}} • € [https://www.leapforkids.org/Content/Summer\\_Program.asp](https://www.leapforkids.org/Content/Summer_Program.asp)

Kd, Z 'Z d ^/d ^W

9. E Á , Á v %o CE šu vš }( W CE l• v Z CE Ÿv}v}CE uoŸÁv]• }µš]vI (CE Ÿ}v WCE}PCE direct contact and telephone number  
 € <http://www.cityofnewhaven.com/Parks/recreation/index.asp>  
 € }vš š & o] ] š ~îîî• õđòrôìôô
10. WCE}À] • ]v({CEu Ÿ}v }v P}À CEvu vš L CEšZ Z}}ov ]Ÿ] Ÿµ ŸÁL•CEšZ'CEZ]µ}RZE šÁ}CEI € <http://www.cga.ct.gov/coc/>
11. dZ]• •]š %oCE}À] • Pµ] v (}CE %o CE všv P v %o%oCE}%ŸCEŸ]vš vL CE r• Z}}o %oCE}P € <http://www.kidsource.com/kidsource/content4/choose.after.school.html>
12. E Á , Á v zD € <http://www.cccymca.org/locations/new-haven/membership/>
13. WZÇ•] o ŸÀ]šÇ v t oov •• WCE}PCE CE •šµµ •%oCE}À]v šZ• Z}CEu]Ÿ}({ ^ Z}}o t o ~^td• v •µ%o%o}CEš • +}CEš• šZ š %oCE}u}š šZ Á CE v •• v %oCE Ÿ }{( P}} € <http://www.nhps.net/node/362>



^/d ^ t/d, WZ/Ed > &>z Z^W  
1.

í ð X , o š Z Ç u o • • š Œ š Á ] š Z u } Œ À P š o • v ( Œ µ ] š • v • u o o Œ % } Œ Ÿ } v •  
 ] v o µ ( š r ( Œ } Œ o } Á r ( š ] Œ Ç % Œ } u ] o š • Á ] v š Z Ç } Œ } Œ % o š o U } Œ Œ  
 € <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/downloads/TenTips/DGTipsheet18EnjoyYourFood.pdf>

15. t Z š Ç } µ Œ ] v l ] • • ] u % } Œ š v š • Á Z š Ç } µ š X D v Ç À Œ P • } v š ] v  
 Á Z ] o } š Z Œ • u Ç % Œ } Á ] v µ š Œ ] v š • µ š š } } u µ Z ( š v š } } u v Ç o } Œ ] • X  
 © Œ À Œ P Z } ] •  
 € <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/downloads/TenTips/DGTipsheet19MakeBetterBeverageChoices.pdf>

í ð X Œ ] Ÿ o % Œ š } ( Z o š Z Ç Ÿ v P ] • l % ] v P ( } } • • ( X & } µ Œ • ] ( } } • ( š  
 Œ ] • l } ( } } } Œ v ] o o v • • v o v U ^ % Œ š U } } l U v Z ] o o X d Z • ( } µ Œ % Œ ]  
 v Ÿ } v o % µ o ] µ Ÿ } v u % ] P v š } % v Œ } u } Œ • ( } } • µ š Ç š Ž Ÿ } v Z } Á š } Z v  
 prepare food safely  
 € <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/downloads/TenTips/DGTipsheet23BeFoodSafe.pdf>  
 € <http://www.nfsmi.org/documentlibrary/les/PDF/20080212011404.pdf>

K d , Z ' Z d ^ / d ^ W  
 17. v } µ Œ P ] v P % Œ v š • š } % l Z o š Z Ç o µ v Z • v • v l • v š } Œ ( Œ ] v ( Œ } u  
 v } š u š š Z Œ } P v ] l v µ š Œ ] Ÿ } v • š v Œ •  
 € <http://www.carpentercharter.org/ptadocs/lunch%20and%20snack%20ideas.pdf>

í ð X ^ E W t } µ š Œ Z U • Œ v ] v P • U v v Œ } o o u v š š } Œ Z µ v Œ • Œ Á Z } µ • Z  
 • • š } v µ š Œ ] Ÿ } µ • ( } } • ( } Œ ( u ] o ] • ] v ] Œ P Á Z µ Á P v Œ š Ž Œ u % Œ Œ Á v µ š Œ ] Ÿ } v o  
 € SNAP Outreach Contact: Sharon Taylor (203)737-5832

19. t / t & Œ u Œ • [ D Œ l š E µ š Œ ] Ÿ } v W Œ } P Œ u r ^ v ] } Œ t / } µ % } v • Œ Á ] o o  
 v š Œ • V t / } µ % } v • Œ Á ] o o š Z Œ } µ P Z E Á , Á v t / } 8 •

20. z } µ Œ š Z u } • š ] u % } Œ š v š ] v G µ v \$ Z Ç } Œ } Z ] o Œ X • o } Á Z Œ o í i Ÿ % • } v •  
 Œ u % o •  
 € <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/downloads/TenTips/DGTipsheet12BeAHealthyRoleModel.pdf>

21. Z ] o Œ Á Œ ] • v Ÿ } v o ] v ] Ÿ Ÿ Á } u u ] © š } Z o % ] v P % Œ v š • . v š Z  
 child care and child care resources in their community  
 € [www.childcareaware.org](http://www.childcareaware.org)

# Selected Flyers & Handouts for Copying

0 000 000000 0  
0 0 000 0 000000 0000 000000



, < < < = < < =  
 % < < = < < =  
 ÄDYRU DQG DUH XVXDOO\ OHVV H[SHQVLYH < <  
 ? < <  
 << ( <  
 < < < \* <  
 < ) <  
 ! < < < ! "  
 < + ? < ? < << < # " < " "  
 ? <  
 < = # > <  
 = \$ >  
 = < <  
 ' -.' <  
 ! = %  
 < &

