



# Aperitivos y Fiestas Escolares Saludables

La escuela es un lugar donde los estudiantes aprenden habilidades académicas como la lectura y matemáticas y habilidades de la vida diaria como una alimentación sana, la amistad y la aptitud física. Cuando las familias proporcionan bocadillos para los niños en la escuela, es una oportunidad para colaborar con la escuela para fomentar una alimentación saludable. A continuación se muestran ejemplos de refrigerios divertidos, festivos y nutritivos para que las familias preparen para las celebraciones de la escuela.

Por favor tenga en cuenta las siguientes medidas en mente:

- Alimentos envasados, comprados en tienda con la etiqueta de ingredientes y nutrición es requerida.
- Preguntar al maestro con anticipación acerca de cualquier alergia alimentaria de los estudiantes.
- Preguntar al maestro si el tamaño normal de un paquete de galletas, cereales, yogur, etc., se pueden dividir en la escuela o si se prefieren los artículos envasados individualmente.
- También sería útil enviar los productos de papel como platos, vasos y cucharas que se necesitarán para servir los refrigerios.
- Los alimentos fríos, incluyendo frutas cortada, verduras y productos lácteos deben mantenerse refrigerado hasta servir.

## Grupo de Frutas

- Fruta fresca como manzanas y plátanos- asegúrese lavarlos
- Charola de fruta comprada en la tienda
- Gajos de manzanas pre-empaquetadas
- Vasitos de fruta individual
- Vasitos o bolsitas de puré de manzana
- Fruta seca como arándano, mango, pina, pasas, fresas, etc.
- Rollitos 100% de fruta
- Paletas de hielo 100% de fruta
- Jugo 100% de fruta



- Leche sin sabor y con sabor baja en grasa (1%) o sin grasa



## Grupo de Grano

- Galletas de trigo
- Cereal de Trigo
- Barras de granola de 100 calorías o paquetes individuales
- Mezcla de fruta seca y cereal
- Totopos de trigo, papitas horneadas, papitas de camote
- Pretzels o palomitas
- Panque de trigo

## Grupo de Vegetales

- Zanahorias pre-empaquetadas
- Charola de vegetales comprador en la tienda
- Jugo 100% de vegetales o una mezcla de 100% verduras y vegetales

## Grupo Lácteo

- Vasitos o tubitos de yogurt – también pueden congelarse para un refrigerio helado
- Tiras de queso
- Cubitos o rebanas de queso

## Grupo de Proteína

- Dip de frijol como el humus
- Nueces como almendras y nueces
- Charola de carnes pre-empaquetadas

## Combinaciones de los grupos de Comida

- Un bagel y crema de queso baja en grasa
- Mezcla – cereal, palomitas, fruta seca, pretzels, galletas de trigo, etc.
- Postre de yogur, cereal, fruta, etc.
- Galletas de trigo y queso

*Las celebraciones no siempre deben de involucrar comida. Puede considera otras alternativas para celebrar eso momentos especiales. Mire “Ideas para celebrar en la escuela sin comida” para más información.*



# Ideas para celebrar en la escuela sin comida

Las celebraciones como las fiestas de cumpleaños y días festivos son importantes a todos los niños y les gusta celebrar con sus compañeros. Sin embargo, no todas las celebraciones necesitan incluir comida. Datos curiosos sobre celebraciones sin comida:

- Se han concluido que son igual de divertidos y especiales para los niños.
- Es más fácil para incluir a todos los estudiantes, hasta la gran cantidad de estudiantes con diferentes alergias a ciertas comidas, con diabetes y otra condición médica.
- Ayuda con el peso financiero que algunos padres puedan tener con el costo de comprar comida/bebidas para toda la clase
- Reducirá el desperdicio, les enseñara a cuidar el medio ambiente
- Reduce el trabajo de los conserjes
- Hará las celebraciones con familia y amigos en casa más especial

## 10 Maneras de disfrutar una celebración en la escuela sin comida

*Siempre hable con el maestro de su hijo(a) primero para ver que es aceptable para su clase y para dar aviso por adelantado para que la celebración sea incluida al horario.*

1. Pequeños juguetes para la edad apropiada o útiles escolares como pelotitas estampitas, goma de borrar, lápices, lupas, libretas, burbujas etc.
2. Compre un libro para su clase o la biblioteca de la escuela.
3. Compre un juego educativo para la clase
4. Mandé materiales e instrucciones para que los niños hagan manualidades. Pinte un mural o dibuje en la banqueta con gris.
5. Organice a los niños para que jueguen dentro/fuera de la clase. Si no tiene alguna idea, pregunte al maestro de su hijo. Él puede decirle que es lo que disfrutaban los niños y que es lo que funcionaria para su clase.
6. Pregúntele al maestro darles más tiempo de recreo, Ir a un paseo con la clase como una caminata de la naturaleza, una caminata de historia a un lugar local.
7. Organice un juego de pistas o una búsqueda de Tesoro dentro del salón o el patio. Puede incluir temas que están aprendiendo en clase
8. Prenda la música y tenga una fiesta de baile. Pregunte al maestro si puede mandar una canción para que todos los niños puedan bailar el hokey pokey, pajaritos a bailar u otras canciones. Invite a la enfermera y directora.
9. Pídale a los niños que diseñen, construyan y corran un curso de obstáculos. Haga carreras de competencias como una carrera de tres piernas, balacear una pelotita en una cuchara.
10. Plante hierbas, flores o vegetales. Cada estudiante puede plantar en su propia maceta pequeña o plantar unas más grandes para mantener en la clase.