



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.