



Queridos Padres/Tutores:

El USDA (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos) ha aprobado una ley en la que exige que las escuelas que participan en el Programa Nacional de Almuerzos y Desayunos Escolares cumplan con los lineamientos nutricionales federales que se han establecido para los alimentos a disposición de o que se sirven a los estudiantes en los días de clases. El objetivo de esta ley es la de promover la salud de los estudiantes, prevenir la obesidad infantil y ayudar a que nuestros niños tengan éxito, ya que los estudiantes más saludables, aprenden más. Por esta razón les pedimos su colaboración para crear nuevas tradiciones con alternativas más saludables para los festejos.

Con el fin de difundir un mensaje consistente acerca de la importancia de ofrecer alimentos y bebidas más saludables, las actividades para recaudar fondos y festejos deben de reflejar los cambios que se han hecho en el edificio escolar, como en la cafetería y en otros lugares en donde se venden o sirven alimentos para los estudiantes. Si los festejos o celebraciones incluyen alimentos, se deben de ofrecer opciones saludables en lugar de opciones que contienen altos contenidos de grasa o de azúcar.

Si se toman en cuenta las actividades para recaudar fondos, las celebraciones y los cumpleaños en los que participa cada estudiante, la cantidad de alimentos y bebidas no saludables que un estudiante consume durante el año escolar se puede multiplicar rápidamente. Existen muchas maneras divertidas para recaudar fondos, celebrar a los niños u ocasiones especiales que no se basan en alimentos. ¡Revise la lista adjunta que contiene varias posibilidades o comparta con nosotros algunas de sus ideas creativas!

Recuerde, todos los alimentos y bebidas que traigan para las fiestas deben de estar aprobadas por la oficina del director.

Todas las personas que vayan a entregar alimentos o bebidas para fiestas o celebraciones de la escuela o de algún salón de clases, deben de presentarse primero a la oficina de la escuela. Es importante que nos aseguremos que se tenga conocimiento de las alergias de los participantes antes de servir cualquier alimento. Solamente se permitirán alimentos empacados que hayan sido adquiridos en la tienda. No se permitirán pasteles, dulces ni sodas que no sean saludables.

Nuevamente, gracias por ayudarnos a crear un lugar más saludable para que su hijo(a) aprenda.

Sinceramente,

Administración del Distrito 99



### **Ideas de bocadillos y bebidas saludables**

- Agua
- Jugo de frutas al 100% sin azúcar
- Leche sin o baja en grasa
- Fruta fresca empacadas individualmente
- Vegetales o verduras frescas empacadas individualmente
- Yogurt sin o bajo en grasa (para tomarse solo o para untarlo en las frutas o verduras)
- Parfait de yogurt: Yogurt bajo o sin grasa, con fruta y cereal entero o granola
- Fruta enlatada o vasitos de fruta (en agua, jugo al 100% o jarabe ligero)
- Fruta congelada o vasitos de fruta (en agua, jugo de fruta al 100% o jarabe ligero)
- Fruta seca sin azúcar extra
- Galletas de grano entero
- Pretzels de grano entero (suaves o crujientes)
- Palomitas bajas en grasa o .... (sin mantequilla ni sal)
- Galletas "Graham"
- "Bagels" pequeños o bollos (English muffins) de grano entero
- Pudín sin o bajo en grasa
- Barras de cereal de grano entero
- Totopos de tortillas horneados de grano entero
- Papas horneadas u otros productos semejantes horneados (porciones pequeñas, empacadas individualmente)

### **Útiles escolares**

- Lápices, plumas (bolígrafos)
- Tijeras de plástico
- Borradores (gomas)
- Marca páginas
- Cuadernos/libretas/blocks
- Cajas de crayolas
- Gis /tiza (Por ejemplo gis para pintar en la banqueta)
- Moldes
- Libros para colorear
- Reglas
- Sacapuntas, sujeta lápices o cajas
- Diamantina
- Bolas para raquetas
- Discos voladores (Frisbees)
- Aros
- Botellas para agua
- Diademas para el cabello o muñequeras para las manos
- Pelotas "NERF"



- Cuerdas para saltar