

## **Wellness Focus**

The San Mateo-Foster City School District's Wellness focus is:

- ❖ Make healthy food and drink choices

Below are a few ideas, tips, and resources to help with making healthy food and drink choices part of your day.

- ❖ A healthy meal starts with more vegetables and fruits
  - Make half your plate veggies and fruit
  - [Focus on Fruit](#)
  - [Add More Vegetables to Your Day](#)
  - [10 Kid Friendly Veggies and Fruits](#)
  - [Liven Up Your Meal with Veggies or Fruit](#)
- ❖ Satisfy your sweet tooth in a healthy way
  - Indulge in a naturally sweet dessert dish- fruit
  - For a hot dessert, bake apples and top with cinnamon
  - [Cut back on your kid's sweet treats](#)
- ❖ What you drink is as important as what you eat
  - [Make Better Beverage Choices](#)
- ❖ Choose water or add lemon, lime, cucumber, or watermelon to water
  - [Limiting Sugar Sweetened Beverages Makes Good Sense](#)

## **Enfoque de Salud**

El enfoque de salud del Distrito Escolar de San Mateo y Foster City es:

- ❖ Hacer elecciones saludables para la comida y bebida

Para que sea parte de tú día, aquí abajo hay algunas ideas, consejos y recursos para ayudarte a tomar elecciones saludables de comida y bebida.

- ❖ Una comida saludable comienza con más vegetales y frutas
  - Hacer que la mitad del plato tenga frutas y verduras
  - [Enfóquese en las frutas](#)
  - [Agregue más vegetales a su día](#)
  - [Vegetales y frutas para niños](#)
  - [Anime sus comidas con vegetales y frutas](#)
- ❖ Satisface la necesidad de dulces de una manera saludable
  - Darse el gusto de un postre dulce natural -fruta
  - Para un postre caliente, hornear manzanas y cubrirlas con canela

- o [Reduzca los dulces de su hijo](#)
- ❖ Lo que bebes es tan importante como lo que comes
  - o [Haga mejores elecciones de bebidas](#)
- ❖ Elegir agua y agregarle limón, lima, pepino o sandía al agua
  - o [Reducir Las Bebidas Azucaradas Tiene Sentido](#)