



# Fiestas en el Salón y Celebraciones Escolares

## Una Guía Saludable

Las fiestas en los salones y las celebraciones escolares pueden ser una excelente manera para que los estudiantes se sientan parte de la comunidad escolar. El Distrito Escolar de Beaverton apoya oportunidades de reconocimiento y participación de los padres. Tradicionalmente, la comida ha sido una parte importante de la celebración, incluidos los pastelitos, las galletas, los dulces y las bebidas con alto contenido de azúcar. La Política de bienestar local de BSD se adhiere a los Estándares de botanas inteligentes de Oregón\*, que fueron establecidas por el estado como pautas nutricionales para los alimentos que se ofrecen en los campus escolares, y se recomienda su uso en todas las fiestas y celebraciones.

Al planificar fiestas en el salón y celebraciones escolares, utilizar ideas de celebración sin alimentos y/o botanas saludables es una excelente alternativa en lugar de las comidas tradicionales para fiestas.



### Opciones no Alimentarias

- Añade un recreo extra.
- Pon algo de música y baila.
- Tenga tiempo extra para el arte o la música.
- Planificar una manualidad temática para la fiesta (pintar calabazas para la fiesta de la cosecha, cajas de San Valentín).
- Juegue juegos de fiesta o de juegos mesa.
- Realiza una búsqueda de tesoro.
- Proporcionar una actividad de libre elección.
- Mirar una película divertida.
- Celebra con un horario de gimnasio abierto.
- Use una corona, faja, botón o insignia especial durante todo el día.
- Lea un libro favorito a la clase.
- Reproduzca música durante el tiempo de escritura o estudio.
- Elija un juego o actividad para los últimos minutos de clases.

### Opciones de botanas saludables

- Frutas frescas: manzanas, chabacanos, berries, uvas, kiwis, mangos, melones, nectarinas, naranjas, duraznos, peras, piñas y ciruelas.
- Frutos Secos y Frutos 100% deshidratados.
- Salsa de manzana sin azúcar.
- Paletas 100% de Fruta.
- Palomitas de maíz: hechas al aire o en el microondas bajas en grasa.
- Pretzels integrales.
- Pasas cubiertas de yogur.
- Galletas: galletas Graham, Triscuits galletas de trigo, galletas Ritz, galletas saladas, galletas de ostras, patatas fritas, galletas Goldfish.
- Pirate Booty o Totopos al Horno.
- Barras de granola bajas en grasas.
- Verduras crudas (agregue una salsa bajo en grasa, salsa o hummus).
- Proteínas: queso en hebras, yogur bajo en grasa, tazas individuales, yogur o licuados de frutas, requesón.

\* Para más información visite: <https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/childnutrition/SNP/Pages/General-Program-Compliance.aspx#SS>

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.