



Dear Parents,

With child obesity and other serious health issues including: type 2 diabetes, hypertension, food allergies and asthma on the rise, there's never been a more important time to prioritize good nutrition and physical activity.

Children benefit physically, mentally, socially and academically by eating right and getting regular exercise. Healthy kids perform better on tests, are more focused in class, are absent less, and have higher self-esteem. That is why all classrooms in ROCORI Schools will participate in a healthy classrooms initiative.

Our healthy classroom will promote healthy eating and physical activity, **focus on fun over food**, and support healthy lifelong habits, as follows:

- Most classroom celebrations (including birthdays) will be food-free
- Healthy snacks and beverages will be encouraged at all times
- Children will be educated about the importance of healthy eating and regular physical activity
- Only healthy, non-food rewards and incentives will be offered
- Kids will be given frequent regular times to move their bodies

We know that birthdays are important to every child and that kids like to celebrate with their classmates. However, celebrating each student's special day with a food treat can result in a lot of empty calories and exclude those with food allergies, diabetes or other dietary restrictions, as well as those unable to provide treats financially. Therefore, we will strive to celebrate each child's special day through activities, games, treasures, etc.

Lifestyle habits established in childhood often carry into adulthood, so teaching children how to eat healthy and be physically active at a young age will help them stay healthy throughout their life.

I thank you in advance for supporting our healthy classroom! Feel free to contact Chris Barker, Food Service Director and Wellness Coordinator with any questions: 685-4921 or [barker@rocori.k12.mn.us](mailto:barker@rocori.k12.mn.us)

Sincerely, ROCORI Schools Wellness Committee

## Healthy students learn better!



### BETTER ATTENDANCE

Eating healthier improves children's overall health, resulting in less sick days.



### IMPROVED CONCENTRATION

Children that consume sugary snacks during the day are more likely to have difficulty sitting still and concentrating.



### BETTER BEHAVIOR

Eating healthy snacks has been scientifically proven to increase children's mood.



### ACADEMIC PERFORMANCE

Healthier children have improved concentration, which creates an academically improved mind.



# CELEBRACIONES de las Escuelas ROCORI

Estimados Padres,

Con obesidad infantil y otros problemas de salud graves que incluyen: la diabetes tipo 2, la hipertensión, las alergias alimentarias y el asma en aumento, nunca ha habido un momento más importante para priorizar la buena nutrición y la actividad física.

Los niños se benefician física, mental, social y académicamente al comer bien y hacer ejercicio regularmente. Los niños sanos obtienen mejores resultados en los exámenes, están más concentrados en clase, se ausentan menos y tienen una autoestima más alta. Es por lo que todos los salones de las Escuelas ROCORI participarán en la iniciativa de un salón saludable.

Nuestro salón saludable promoverá la alimentación saludable y la actividad física, **se enfocará en la diversión por encima de la comida** y apoyará hábitos saludables para toda la vida, de la siguiente manera:

- La mayoría de las celebraciones en el salón (incluyendo los cumpleaños) serán sin alimentos
- Se fomentará el uso de refrigerios y bebidas saludables en todo momento
- Se educará a los niños sobre la importancia de una alimentación saludable y la actividad física regular
- Solo se ofrecerán recompensas e incentivos saludables y no alimentarios
- A los niños se les dará un tiempo regular y frecuente para mover sus cuerpos

Sabemos que los cumpleaños son importantes para todos los niños y que a los niños les gusta celebrarlos con sus compañeros de clase. Sin embargo, celebrar el día especial de cada estudiante con una golosina puede resultar en una gran cantidad de calorías vacías y excluir a aquellos con alergias alimentarias, diabetes u otras restricciones dietéticas, así como a aquellos que no pueden proporcionar golosinas financieramente. Por ello, nos esforzaremos por celebrar el día especial de cada niño a través de actividades, juegos, tesoros, etc.

Los hábitos de estilo de vida establecidos en la infancia a menudo se mantienen en la edad adulta, por lo que enseñar a los niños a comer sano y a ser físicamente activos a una edad temprana les ayudará a mantenerse sanos durante toda su vida.

¡Les agradezco de antemano por apoyar nuestro salón saludable! No dude en ponerse en contacto con Chris Barker, Directora de Servicio de Alimentos y Coordinadora de Bienestar con cualquier pregunta: 685-4921 o [barkerc@rocori.k12.mn.us](mailto:barkerc@rocori.k12.mn.us)

Atentamente, Comité de Bienestar de las Escuelas ROCORI

## ¡Los estudiantes sanos aprenden mejor!



### MEJOR ASISTENCIA

Comer más sano mejora la salud general de los niños, resultando en menos días de enfermedad.



### CONCENTRACIÓN MEJORADA

Los niños que consumen bocadillos azucarados durante el día tienen más probabilidades de tener dificultades para quedarse quietos y concentrarse.



### MEJOR COMPORTAMIENTO

Se ha demostrado científicamente que comer bocadillos saludables mejora el estado de ánimo de los niños.



### RENDIMIENTO ACADEMICO

Los niños más saludables tienen una mejor concentración, lo que crea una mente académicamente mejorada.



Waalidiinta qaaliga ah,

Iyada oo buurnaanta carruurta iyo arrimo kale oo caafimaad oo halis ah oo ay ka mid yihiin: nooca 2-aad ee sonkorowga, dhiig-karka, xasaasiyadda cuntada iyo neefta oo kor u kacda, weligeed ma jirin waqti ka muhimsan oo mudnaanta la siinayo nafaqo wanaagsan iyo dhaqdhaqaaqa jirka.

Carruurta waxay ka faa'iidaystaan jir ahaan, maskax ahaan, bulsho ahaan iyo aqoon ahaan iyagoo wax cunaya si sax ah oo jimicsi joogto ah u sameeya. Carruurta caafimaadka qabta ayaa si fiican uga soo dhalaala imtixaannada, aad bay diiradda u saaraan fasalka, way ka maqan yihiin wax yar, waxayna leeyihiin kalsooni sare. Taasi waa sababta dhammaan fasallada Dugsiyada ROCORI ay uga qayb qaadan doonaan hindise fasallo caafimaad qaba.

Fasaladayada caafimaadka qaba ayaa kor u qaadi doona cunto cunid caafimaad qabta iyo dhaqdhaqaaqa jidhka, **diiradda saari doona madadaalada cuntada**, iyo taageeri doona caadooyinka caafimaadka leh ee nolosha oo dhan, sida soo socota:

- Inta badan dabaaldegada fasalka (oo ay ku jiraan maalmaha dhalashada) waxay heli doonaan Cunto Bilaash ah
- Cuntooyinka fudud iyo cabitaannada caafimaadka leh waa la dhiirigelin doonaa mar walba
- Carruurta waxaa la bari doonaa muhimadda ay leedahay cunto caafimaad leh iyo dhaqdhaqaaq jireed oo joogto ah
- Kaliya caafimaad, abaalmarino aan cunto ahayn iyo dhiirigelin ayaa la bixin doonaa
- Carruurta waxa la siin doonaa waqtiyo joogto ah si ay jidhkooda u dhaqaaqiyaan

Waxaan ognahay in maalmaha dhalashada ay muhiim u tahay ilmo kasta iyo in carruurta ay jecel yihiin inay la dabaaldegaa ardayda ay isku fasalka yihiin. Si kastaba ha ahaatee, u dabaaldegida maalinta gaarka ah ee arday kasta oo leh cunto macmacaan waxay keeni kartaa kalooriyo badan oo faaruq ah oo laga saaro kuwa leh xasaasiyadda cuntada, sonkorowga ama xayiraadaha kale ee cuntada, iyo sidoo kale kuwa aan awoodin inay bixiyaan dhaqaalaha macmacaanka. Sidaa darteed, waxaan ku dadaali doonaa inaan u dabaaldegno maalinta gaarka ah ee cunug kasta iyada oo loo marayo waxqabadyo, ciyaaro, waxyaabo qaali ah, iwm.

Hab-nololeedka la aas-aasay carruurnimada inta badan waa ay ku gaadhaan qaan-gaarnimada, sidaa awgeed baridda carruurta sida loo cuno cunto caafimaad leh iyo in ay jidh ahaan u firfircoonaadaan da'da yar waxay ka caawinaysaa inay caafimaad qabaan inta ay nool yihiin oo dhan.

Horaan ayaan kaaga mahadcelinayaa taageeridda fasalkayaga caafimaadka qaba! Xor ayaad u tahay inaad la xiriirto Chris Barker, Agaasimaha Adeegga Cuntada iyo Iskuduwaha Fayoqabka wixii su'aalo ah: 685-4921 ama [barkerc@rocori.k12.mn.us](mailto:barkerc@rocori.k12.mn.us)

Daacadnimo, Guddiga Fayo-dhowrka Dugsiyada ROCORI

*Healthy students learn better!*



**BETTER  
ATTENDANCE**



**IMPROVED  
CONCENTRATION**



**BETTER  
BEHAVIOR**



**ACADEMIC  
PERFORMANCE**