



**Las fiestas en el salón de clases pueden ser una oportunidad perfecta y positiva para apoyar hábitos de alimentación saludable. Considere lo siguiente cuando planifique su próxima fiesta en el salón de clases.**

## APERITIVOS

Fruta lavada, entera (mandarinas, plátanos, manzanas) o fruta en rodajas preparadas comercialmente (es decir, gajos de naranja, rodajas de manzana, ensalada de frutas)

Verduras lavadas, enteras o en rodajas (es decir, zanahorias pequeñas y aderezos bajos en grasa, palitos de jícama y pepino con limón y Tajín o hummus)

Tazones de parfait de yogur (yogur bajo en grasa, fruta fresca, cereal)

Batidos de fruta

Pretzels y queso crema light con sabor a fresa

Paletas 100% de fruta

Bocadillos 100% de fruta

Barras de granola

Mezcla de frutos secos

Chips de tortilla con salsa o dip de frijoles, Chips horneados

Chips o pretzels horneados o reducidos en grasa

Queso en tiras y galletas integrales



## BEBIDAS

Agua natural o agua infusionada

100% jugo de fruta

100% jugo de vegetal

Leche descremada, 1% o leche de chocolate

Leche estable en almacenamiento



## MÁS ALLÁ DE LA COMIDA

Bailan a la canción favorita de tu hijo/a

Lean el libro favorito de tu hijo/a

Traiga artículos que no sean alimentos: lápices y lapiceras, calcamanías, pulseras, sellos, libros

Dirija una lección en el jardín o actividad física al aire libre

Ver un video educativo (es decir, demostración de cocina o video de la granja a la escuela)

Invitar a un orador al salón de clases

