

## NUTRITION SERVICES

# NEWSLETTER

### WELLNESS COMMITTEE MEETING #3

All students, parents and community members are invited to the third wellness committee meeting held at the **Hueneme High School**. The meeting will be held from **1:30-3:00pm in the student wellness center on February 4th**.

Wellness Committee Meetings are a great time to come together as a school community, learn about issues important to students and learn about ways to take care of ourselves.

Refreshments are available

### SELF-LOVE AND A HEALTHY RELATIONSHIP WITH FOOD

Loving yourself means treating your body with kindness and respect, fueling it with the nutrition it needs to thrive. Food isn't the enemy - it's energy, comfort, and a way to connect with others. Let's embrace balance instead of being too hard on ourselves. Listen to your body: eat when you're hungry, stop when you're full, and know it's okay to enjoy your favorite treats. Remember, your worth is not defined by how you look. Self-love is a journey, and small steps like positive self-talk and nourishing your body can make a big difference.

### PIZZA STICKS NOW SERVED ON TUESDAYS

One of our most popular items, pizza sticks, are a whole-grain bread stick stuffed with cheese and pepperoni. Pizza sticks are served with a side of home-made marinara sauce with fruit, vegetables and milk available.



### BE OUR VALENTINE!

While supplies last, all lunches on Valentine's Day, 2/14, will be served with a whole grain, heart-shaped sugar cookie!

### CHOCOLATE STRAWBERRY OVERNIGHT OATS

The signature overnight oats have been struck by cupid's arrow and are now Chocolate Strawberry Overnight Oats!



Made with chocolate milk, topped with strawberries and a sprinkling of chocolate chips, overnight oats are full of flavor, fiber and protein!



Follow us on Instagram @ouhsdnutrition

This institution is an equal opportunity provider.



## SERVICIOS DE NUTRICIÓN

# BOLETIN INFORMATIVO

### REUNIÓN DEL COMITÉ DE BIENESTAR #3

Se invita a todos los estudiantes, padres y miembros de la comunidad a la tercera reunión del comité de bienestar que se llevará a cabo en la escuela Hueneme High. La reunión se llevará a cabo de 1:30 a 3:00 p. m. en el centro de bienestar estudiantil el 4 de febrero.

Las reuniones del Comité de Bienestar son un excelente momento para reunirnos como comunidad escolar, aprender sobre temas importantes para los estudiantes y aprender formas de cuidarnos a nosotros mismos.

Refrigerios disponibles

### EL AMOR PROPIO Y UNA RELACIÓN SANA CON LA COMIDA

Amor propio significa tratar a tu cuerpo con amabilidad y respeto, alimentándolo con la nutrición que necesita para prosperar. La comida no es el enemigo: es energía, comodidad y una forma de conectar con los demás. Adoptemos el equilibrio en lugar de ser demasiado duros con nosotros mismos.

Escucha a tu cuerpo: come cuando tengas hambre, deja de comer cuando estés satisfecho y recuerda que está bien disfrutar de tus golosinas favoritas. Recuerda que tu apariencia no define tu ser. El amor propio es un viaje y los pequeños pasos, como el diálogo interno positivo y la nutrición del cuerpo, pueden marcar una gran diferencia.

### PALITOS DE PIZZA AHORA SE SIRVEN LOS MARTES

Uno de nuestros productos más populares, los palitos de pizza, son palitos de pan integral rellenos de queso y pepperoni. Los palitos de pizza se sirven con salsa marinara casera y también se pueden acompañar con frutas, verduras y leche.



### ¡SÉ NUESTRO VALENTÍN!

¡Hasta agotar las existencias, todos los almuerzos del Día de San Valentín, 14 de febrero, se servirán con una galleta de azúcar integral con forma de corazón!

### AVENA "OVERNIGHT OATS" CON CHOCOLATE Y FRESAS

La característica avena nocturna fue alcanzada por la flecha de Cupido y ahora es avena nocturna con chocolate y fresa.



Elaborada con leche de chocolate, cubierta con fresas y una pizca de chispas de chocolate, ¡la avena nocturna está llena de sabor, fibra y proteínas!



Síguenos en Instagram @ouhsdnutrition

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.