

SERVICIOS DE NUTRICIÓN

HOJA INFORMATIVA

¡PLATO DE DEBUT!

Descubre el Açai Beach Bowl: un desayuno tan vibrante como saludable. Con una suave base de açai rica en antioxidantes, capas de plátano, fresas y arándanos, y cubierto con crujiente granola integral, es la combinación perfecta de frescura y satisfacción.



DULCES ESPELUZNANTES, COMIDAS INTELIGENTES

¡Llegó la temporada de miedo! Mantén viva la atmósfera festiva sin picos de azúcar. Aquí tienes algunas maneras sencillas de disfrutar de las delicias de Halloween manteniendo el equilibrio:

Combina dulces con una comida. Disfrútalos después de un plato equilibrado que incluya proteínas, verduras, fruta, cereales integrales y grasas saludables.

Sal a caminar después. Mover tu cuerpo ayuda a tu organismo a quemar parte de ese azúcar extra. Disfruta porciones más pequeñas. Un poco de dulce hace mucho; disfrútalo con atención.



FELIZ MES NACIONAL DE LA GRANJA A LA ESCUELA

OUHSD tiene la suerte de contar con su propio programa "De la Granja a la Escuela", dedicado a la educación en huertos escolares y nutrición. El equipo gestiona más de cinco huertos escolares y ofrece a los estudiantes aprendizaje práctico, tanto en el salón de clase como en el huerto. También organizan mercados agrícolas gratuitos para los estudiantes y sus familias, ofreciendo productos locales, de temporada y orgánicos, ¡completamente gratis! Desde clases de jardinería hasta productos frescos, "De la Granja a la Escuela" ayuda a los estudiantes a conectar con la alimentación saludable de maneras divertidas y significativas.



COSECHA DEL MES

Nuestra Cosecha del Mes quincenal ofrece productos frescos, de temporada, orgánicos y de cultivo local. Este octubre, ¡las uvas están de temporada! ¡Frias, crujientes y con un dulce sabor!

Disfruta de una variedad de uvas orgánicas en la cafetería de tu escuela todos los miércoles y viernes de este mes. ¡No te pierdas la oportunidad de probar lo mejor de la temporada!



Síguenos en Instagram @ouhstdnutrition

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

