



Refrigerios Durante la Jornada Escolar

Una guía saludable

Los refrigerios en el salón de clases pueden ser una excelente manera de cubrir el intervalo entre comidas y mantener a los niños con energía para aprender. Reconocemos que algunos estudiantes pueden rendir mejor y sentirse más satisfechos cuando se les permite una pausa para un refrigerio, y respaldamos que los estudiantes tengan la oportunidad de consumir un refrigerio nutritivo durante el día escolar.

Cuando esté empacando un refrigerio que solo su hijo consumirá, usted puede incluir lo que prefiera, siempre y cuando tome en cuenta las alergias del salón y la inocuidad de los alimentos. Si los refrigerios se ofrecerán a toda la clase, tome en cuenta la Política Local de Bienestar del BSD, la cual establece que los refrigerios en el salón deben cumplir con los Oregon Smart Snack Standards,* establecidos por el estado como pautas nutricionales para los alimentos que se ofrecen en los planteles escolares. Los artículos que se enumeran a continuación cumplen con los Oregon Smart Snack Standards.

Artículos comunes que cumplen con los Oregon Smart Snack Standards

- Fruta fresca: bananas, mandarinas, manzanas
- Fruta deshidratada o barras de fruta y nueces: That's It, Larabar mini sabor limón
- Compota/puré de manzana sin azúcar en vasitos o bolsas
- Barras de granola o de cereales: Kirkland Chewy, Nutri-Grain, CLIF Zbar, Quaker Chewy
- Pretzels o galletas integrales: Triscuit, Wheat Thins, Goldfish Pretzels (de "Grano Integral")
- Galletas graham integrales: Teddy Grahams, Annie's Honey Grahams, Scooby Doo Baked Graham Cracker Snacks
- "Trail mix" elaborado únicamente con fruta deshidratada y nueces o semillas
- Bocadillos de legumbres tostadas: Good Bean Roasted Chickpeas, Bada Bean Bada Boom Crunchy Broad Beans
- Nueces o semillas tostadas en seco
- Palomitas de maíz reventadas con aire o palomitas empacadas 94% libres de grasa

Antes de enviar artículos que contengan alérgenos comunes como maní (cacahuete) y nueces de árbol, consulte con el maestro de su hijo sobre las alergias del salón.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

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