



Fiestas en el salón de clase y celebraciones escolares

Guía de refrigerios saludables (*Smart Snack*)

Las fiestas y celebraciones escolares pueden ayudar a los estudiantes a sentirse orgullosos de su trabajo y promover un sentido de comunidad. La Política de Bienestar Local del Distrito Escolar de Beaverton se adhiere a los Estándares de *Smart Snack* de Oregon*, establecidos por el estado como guía nutricional para los alimentos ofrecidos en las escuelas. Todos los alimentos ofrecidos en las escuelas deben cumplir con los estándares nutricionales establecidos por la USDA y los Estándares de *Smart Snack* de Oregon. Esto incluye, entre otros, celebraciones, fiestas, refrigerios escolares traídos por los padres, premios e incentivos.

Opciones que no involucran comida

- Tiempo extra de recreo
- Música y baile
- Tiempo extra para disfrutar arte o música
- Manualidades temáticas para las fiestas (pintar calabazas para la fiesta de la cosecha, cajas de San Valentín)
- Juegos de fiesta o juegos de mesa
- Organizar la búsqueda del tesoro
- Ofrecer una actividad de libre elección
- Celebrar en el gimnasio una actividad elegida
- Usar una corona, banda, botón o insignia especial todo el día
- Leer el libro favorito a la clase
- Tocar música durante el tiempo de escritura o estudio

Refrigerios para fiestas que cumplen con los estándares de *Smart Snack*

- Galletas Rice Krispies integrales
- Teddy Grahams u otras galletas integrales
- Paletas de hielo 100% de fruta o jugo de fruta
- Palomitas de maíz - Hechas en horno de aire o bajas en grasa para microondas
- Galletas de arroz integral con fruta
- Muffins o galletas Otis Spunkmeyer Delicious Essentials de 56g (2oz)
- Papas fritas horneadas o bajas en grasa
- Barras de helado bajas en grasa
- Licuados de fruta y yogur bajo en grasa



Para más recomendaciones generales de refrigerios que cumplan con la norma *Smart Snack*, consulte nuestro folleto *Snacks para la Escuela* que está orientado a los refrigerios de todos los días en lugar de los refrigerios para las celebraciones.

* For more information visit: <https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/childnutrition/SNP/Pages/General-Program-Compliance.aspx#SS>