Guidelines for Healthy Classroom Parties and Celebrations



Celebrations are a great way for children to feel part of the school community and the Tigard-Tualatin School district supports these opportunities for recognition and parent involvement. Traditionally, food has been an important part of celebrating, including cupcakes, cookies, candy and high sugar beverages. The state of Oregon has set the "Oregon Smart Snack Standard" as the nutritional guideline for foods offered on the school campus, including celebrations, rewards, and snacks, and the TTSD Local Wellness Program-EFA policy follows the Oregon Smart Snack standard. For more information got to: Oregon Snack Standards web page.

When planning for a party or celebration, in place of traditional snacks, please consider utilizing non-food celebration ideas and healthy snacks for birthday celebrations, classroom parties and classroom snacks.

Non-Food Options for Classroom Celebrations & Parties

- Add an extra recess.
- Turn on some music and dance.
- Have extra art or music time.
- Plan a thematic craft for the party (painting pumpkins for harvest party, valentine boxes)
- Play party games.
- Have a scavenger hunt.
- Provide a free choice activity
- Fun movie
- Drawings for donated items
- Celebrate all monthly birthdays with an open gym time.
- Wear a special crown, sash, button or badge all day.
- Donate and/or read a favorite book to the class
- Choose the class music for writing or study time
- Choose a game or activity for the last few
- minutes of school.
- Give a birthday certificate.

Healthy Snack Options (Look online to see new Smart Snack options developed over the past year by many national brands)

- Fresh Fruits - apples, apricots, berries, grapes, kiwi, mango, melon, nectarine, orange, peach, pear, pineapple, plum
- Dried Fruits and 100% fruit leathers
- Unsweetened applesauce
- 100% fruit popsicles
- Raw vegetables (low fat dip, salsa, or hummus)
- Popcorn-air popped or low-fat microwave
- Wholegrain pretzels
- Yogurt covered pretzels/raisins
- Crackers - Graham crackers, triscuits, wheat thins, vegetable thin, cheez-its, cheese nips, ritz crackers, saltines, oyster crackers, wheatables, air crisps, goldfish crackers
- Pirate Booty, Low fat breakfast granola bars
- Wholegrain Pita
- Baked tortilla chips or soy chips
- Protein - string cheese, low fat yogurt, individual cups, drinkable yogurt or smoothies, cottage cheese

Guía de Meriendas Saludables para Fiestas y Celebraciones de Clase



Celebraciones son una excelente manera para que los niños se sientan parte de la comunidad escolar y el distrito escolar de Tigard-Tualatin apoya estas oportunidades para el reconocimiento y la participación de los padres. Tradicionalmente, la comida ha sido una parte importante de la celebración, incluyendo lospastelitos, galletas, dulces y bebidas con mucho azúcar. El estado de Oregón ha establecido el "Oregón Smart Snack Standard" (Estándar de Bocadillos Inteligentes de Oregón) como guía nutricional para los alimentos que se ofrecen en las escuelas, incluyendo celebraciones, recompensas y bocadillos, y la política del Programa de TTSD del Bienestar Local -EFA sigue el estándar Oregón Smart Snack (Estándar de Bocadillos Inteligentes de Oregón). Para obtener más información, visite la página web: Oregon Snack Standards.

Cuando planifique una fiesta o celebración, en lugar de meriendas tradicionales, por favor considere utilizar ideas de celebración no alimentarias y otra comida más nutritiva para celebraciones de cumpleaños, y fiestas en las clases.

Opciones no Alimentarias para Celebraciones y Fiestas en las Clases

- Tiempo adicional de recreo.
- Escuchar música y bailar
- Tener tiempo extra de arte o música.
- Planear una fiesta con un tema (pintar calabazas para la fiesta de la cosecha, cajas de San Valentín)
- Jugar juegos de fiesta.
- Tener una búsqueda de tesoro.
- Proporcionar una actividad de elección libre.
- Película divertida
- Lotería de artículos donados
- Celebración de los cumpleaños mensuales con un horario de gimnasio abierto.
- Usar una corona especial, banda, botón o medalla todo el día.
- Done y / o lea el libro favorito de la clase
- Elija la música de clase para escribir o estudiar
- Elija un juego o actividad para los últimos
- minutos de la escuela.
- Dar un certificado de cumpleaños.

Opciones de merienda nutritiva (mire en línea para ver las nuevas opciones de Bocadillos Inteligentes desarrollados durante el año pasado por muchas marcas nacionales)

- Frutas frescas: manzanas, chabacano, bayas, uvas, kiwi, mango, melón, nectarin, naranja, durazno, pera, piña, ciruela
- Frutas Secas 100% de fruta
- Pure de manzana sin azúcar
- Paletas de fruta 100%
- Verduras crudas (adereso, salsa o hummus)
- Palomitas de maíz bajo en grasa
- Pretzels de grano entero
- Pretzels / pasas cubiertos de yogurt
- Galletas: Graham Cracker, Triscuits, Wheat Thins, Vegetable Thin, Cheez-its, Chees Crackers, Ritz, Saltines, Oyster Crackers, Wheatables, Goldfish Crackers. Air Crisps
- Barras de granola bajo en calorías Pirate Booty
- Pita integral
- Chips de tortilla al horno o chips de soja
- Proteína: palitos de queso, yogur bajo en calorías, tazas individuales, yogur o licuados bebibles, requesón