



Aperitivos Escolares Saludables y Fiestas

La escuela es un lugar donde los estudiantes aprenden habilidades académicas como la lectura y matemática y habilidades para la vida diaria, como la alimentación sana, amistad y buen estado físico. Cuando las familias ofrecen aperitivos para los niños en la escuela, es una oportunidad de colaborar con la escuela para fomentar la alimentación saludable. A continuación hay ejemplos de aperitivos divertidos, festivos y nutritivos para que las familias preparen para las celebraciones escolares.

Por favor mantenga en mente las siguientes normas:

- Se requieren alimentos pre-empaquetados, comprados en la tienda con la etiqueta de ingredientes y nutrición.
- Pregunte al maestro con anticipación acerca de cualquier alergia a alimentos de los estudiantes.
- Pregunte a la maestra si el paquete de tamaño normal de galletas, cereal, yogur, etc, se pueden dividir en la escuela o si se prefiere artículos empaquetados individualmente
- También sería útil enviar productos de papel tales como platos, vasos y cucharas que serían necesarios para servir el aperitivo.
- Alimentos fríos, incluyendo frutas y verduras cortadas y productos lácteos deben mantenerse refrigerados hasta que sean servidos.

Grupo de Frutas

- ¡Frutas frescas como manzanas y plátanos – asegure lavarlas!
- Bandeja de fruta comprada en la Tienda
- Rajas de manzana Pre-empaquetadas
- Tazas individuales de fruta
- Tazas o bolsas de puré de manzana
- Frutas secas como arándanos, mango, piña, pasas, frutas rojas, etc.
- 100% cascara de fruta o roll-ups
- Paleta de hielo 100% fruta
- Jugo 100% fruta

Grupo de Vegetales

- Palitos de zanahoria pre-empaquetadas
- Bandeja de vegetales comprada en la tienda
- Jugo 100% de vegetales o 100% de fruta y de combinación de vegetales

Grupo de lácteos

- Tazas de yogur o tubos de yogur – también pueden ser congelados primero para un aperitivo fresco
- Queso para deshebrar
- Cubos o rajas de queso
- Leche baja en grasa(1%) o sin grasa y leche de sabor

Grupo de Granos/semillas

- Galletas de trigo integral
- Cereal de grano entero
- Barras granola de 100 calorías o paquetes de botanas
- Galletas Graham
- Frutos secos(Trail mix)
- Chips de granos enteros de maíz, papas al horno o papas de camote
- Pretzels o palomitas
- Panecillo de grano entero



Grupo de Proteína

- Salsas de frijoles como pasta de garbanzo
- Frutos secos como almendras o nueces
- Bandeja de carnes deli pre-empaquetadas

Combinaciones de Grupos de Alimentos

- Pan Bagels y crema de queso baja en grasa
- Mezcla de aperitivos – cereal, palomitas, frutos secos, pretzels, galletas integrales, etc.
- Yogur parfait con yogur, cereal, fruta, etc.
- Queso y galletas de grano entero

Las celebraciones no siempre tienen que incluir alimentos. Podría considerar algunos métodos alternativos para celebrar esos eventos especiales. Vea "Ideas No-Alimenticias para las Celebraciones de la Escuela" para obtener más información.



Ideas No-Alimenticias para las celebraciones de la Escuela

Las celebraciones como cumpleaños y celebraciones de días festivos son importantes para todos los niños y les gusta celebrar con sus compañeros. Sin embargo, no todas las celebraciones deben incluir alimentos. Datos divertidos sobre las celebraciones no alimenticias:

- Han sido descubiertas ser igual de divertidas y especiales para los niños
- Facilita la participación de todos los estudiantes, incluso aquellos crecientes números de estudiantes con alergias a los alimentos, diabetes y otros problemas relacionados con la salud
- Alivia la carga financiera para algunos padres que se les hace difícil el costo de la compra de alimentos/bebidas para toda una clase
- Reduce el desperdicio, haciéndolo no dañino al medio ambiente
- Crea menos limpieza para los conserjes
- Hace que las celebraciones alimenticias en casa con la familia y amigos sean aun mas especial

10 Maneras para Disfrutar de una celebración no Alimenticia en la Escuela

Siempre consulte con la maestra de su hijo primero para ver lo que es aceptable para su clase y asegure avisar por adelantado para cerciorarse que pueda ser posible con los planes del horario.

1. Pequeños juguetes apropiados para la escuela o útiles escolares tales como pelotas (bouncy balls), calcomanías, borradores, lápices, camisetas, lupas, libretas, burbujas, etc.
2. Comprar un libro para la biblioteca de la clase o de la escuela.
3. Comprar un juego educativo para su uso en el salón de clase.
4. Enviar suministros e instrucciones para una manualidad para que los niños hagan. O crear arte o un mural con gis.
5. Haga arreglos para que los niños jueguen un juego en el interior o al aire libre. Si no tiene ninguna idea, hable con el maestro de su hijo. Lo más probable es que ella sepa lo que los niños podrán disfrutar y que estaría bien en el salón de clase.
6. Pídale al maestro un recreo adicional. Ir de paseo con la clase, una caminata en la naturaleza o recorrido histórico a pie por la zona.
7. Organice una búsqueda del tesoro por el salón de clase o patio de recreo. Puede incluso utilizar un tema que vaya con lo que están aprendiendo en clase.
8. Ponga música y tenga una fiesta de baile. ¡Pregunte al maestro si puede enviar una canción de baile, y que toda la clase haga el hokey pokey, el baile del pollo o el movimiento Harlem shake! ¡Invite la enfermera o directora!
9. Haga que los niños diseñen, hagan o lleven a cabo una carrera de obstáculos. Haga carreras de deportes, como una carrera de 3 pies o equilibrar un huevo de plástico en una cuchara.
10. Plantar, hierbas, flores o vegetales. Cada niño puede hacer la plantación en macetas pequeñas o hacer algunas para dejar en el salón de clase.

