

Ideas para Fiestas Saludables en el Salón de Clase

El Distrito Escolar de San Mateo y Foster City promueve la comer saludablemente y actividad física. Las conductas saludables, ustedes pueden tener un impacto positivo en la asistencia diaria del estudiante, aprendizaje, conducta y ayudar a promover hábitos de vida saludables que durarán toda la vida.

Bocados Saludables

- Fruta fresca empacada
- Vegetales empacados
- Pretzels de grano entero y bajos en grasa y sal
- Edamame
- Queso en tiras bajo en grasa
- Galletas integrales
- Palomitas de maíz (hechas con aire)
- Galletas de arroz (grano entero)
- Salsa: humus o aderezo bajo en grasa
- Mezcla de cereal seco (ej.: Cheerios, Chex)
- Agua (con y sin gas) y 100% jugo de fruta



Postres Saludables

Limiten los postres a una o dos porciones pequeñas. Algunas opciones para postres son:

- Galletas de Granos Enteros Higos Newtons
- Ensalada de fruta comprada empacada
- Barras de 100% jugo de fruta
- Fruta bañada en chocolate



Celebraciones Saludables

- Hagan que moverse sea parte del evento
- Jugar charadas, juegos de grupo o juegos de mesa
- Prueben algunas recetas saludables
- Planeen una búsqueda del tesoro
- Creen una pista con obstáculos
- Tengan una fiesta con baile
- Concurso con hula hoop
- Concurso para saltar a la cuerda



Fiestas Temáticas

Halloween

- Semillas de calabaza tostadas
- Uvas = Ojos de Ogro



Día de la Cosecha o Acción de Gracias

- Mezcla de fruta seca
- Bocadillos de Manzana o vegetales

Día de Valentín

- Fresas, frambuesas, o arándanos secos
- Bandeja vegetariana fresca con hummus de pimiento rojo asado

Primavera

- Ensalada de fruta con yogurt comprada empacada
- Zanahorias pequeñas
- Huevos Hervidos Duros

Ideas Para Cumpleaños

- Celebrar Cumpleaños una vez al mes
- En un círculo comparta agradecimiento/historias amables
- Ser el asistente del maestro por el día o ser el líder de fila
- Seleccionar el cuento de lectura para la clase o donar un libro
- Crear un libro de cumpleaños
- Compartir cronología de fotos de cumpleaños/a
- Calcomanías
- Lápices
- Marcador de libros



Por favor chequee con la maestra antes de traer comida o bebidas al salón, para poder respetar a los compañeros que tienen restricciones en sus dietas dado a necesidades de salud (diabetes, celíacos, alergia a comidas, intolerancia a comidas, colorantes en la comida, etc.) vegetarianos, vegano, y/ o preferencias religiosas. La Guía de Bocadillos Seguros, que es actualizada regularmente, puede ayudarle a escoger comidas libres de nueces, soya, o huevos.

Distrito Escolar de San Mateo y Foster City ~ Póliza de Bienestar de Salud 5030

- La Junta de Gobierno reconoce que hay un enlace entre la salud del estudiante y los deseos de proveer un programa comprensivo promoviendo comer saludablemente y actividad física para los estudiantes del distrito.
- Se anima a los padres / tutores apoyar los esfuerzos del distrito en la educación de nutrición, considerando la calidad nutricional de cualquier bocado, que ellos podrían donar a las ocasionales fiestas en el salón.
- Todos los artículos de comida traídos al campus...para celebraciones deben ser comprados en una tienda, artículos empacados previamente con una etiqueta enumerando los ingredientes, para que los estudiantes con alergias a comidas se puedan proteger de exposición accidental.
- No se permite servirle a los estudiantes comidas hechas en casa para minimizar el riesgo de enfermedades causadas por comida.