



# La Habra City School District

## Guía para una clase saludable

Entendemos la importancia que los niños celebren ocasiones especiales como los cumpleaños y otros festejos. Muchas celebraciones en las aulas incluyen pastelitos, dulces y galletas que contienen grandes cantidades de azúcar y grasa. Aunque estas comidas pueden celebrar algo ocasional, las opciones menos saludables se han convertido comidas de todos los días. Nuestra escuela prefiere ofrecer a los estudiantes formas de celebrar sin comidas, o con comidas saludables para reforzar la buena nutrición. Por favor ayúdenos a modelar para los niños los hábitos saludables para toda la vida con las siguientes ideas.

### Ideas para cumpleaños sin comida

- Hazle homenaje a su niño con una cinta, un sombrero, o una corona
- En nombre de su hijo, done uno de los siguientes a la clase:
  - Un libro favorito
  - Equipo deportivo como Frisbees, pelotas NERF, hula hoops, sogas para brincar
  - Útiles para arte, música, o ciencia

### Otras ideas para celebrar sin comida

- Provee regalitos de celebración para cada niño de la clase:
  - Lápices (de colores o con logos especiales)
  - Marca-páginas
  - Tiza para que los estudiantes puedan crear un espacio de juego afuera
  - Libros para colorear
  - Popote de diseño
  - Cordones de zapato de colores
  - Calcomanías

### Comidas saludables para las celebraciones

- Frutas y verduras frescas, enteras o cortadas
  - Agregue “dips” bajas en grasa (hummus o yogur) o aderezos
- Fruta seca
- Queso bajo en grasa con galletas de grano integral
- Palomitas
- Yogur bajo en grasa con fruta
- Totopos horneados o bajos en grasa con salsa o frijoles
- Pretzels
- Mezcla de cereales de granos integrales
  - Cereal de trigo crujiente, avena tostada, u otra variedad de grano integral
- Agua fría o saborizada con frutas frescas y hierbas
  - Fresas, naranja, limón, melón, menta, albahaca, etc.
- 100% jugo de fruta con agua con gas, ¡para un refresco burbujeante!

