



## Healthy Classroom/School Parties Ideas



### Healthy Party Suggestions

- Low fat, low sugar foods and beverages.
- Offer fresh fruits and vegetables, 100% juice, and water.
- Consider dietary needs of students-for example, diabetes.
- Consider food allergies of students such as wheat, dairy, eggs, peanuts.
- Use a sign up system with food suggestions for pot lucks or class parties to ensure you have a variety of health foods.

### Rethink Your Drink Offer



- Water(plain, flavored, sparkling)
- 100% juice such as apple, orange, pineapple, grape
- Low fat milk or non fat milk (plain)
- Homemade lemonade



### Promote Fruits and Vegetable

- Fruit slices/wedges- cantaloupe, honeydew, watermelon, pineapple, oranges, nectarines, peaches, kiwi, star fruit, plums, pears, apples, grapes
- Vegetables- baby carrots, celery sticks, pea pods, broccoli, cherry tomatoes, jicama sticks, green or red peppers strips, cauliflower, with fat-free or low dressing or hummus
- Fruit salad or fruit
- Fruit and cheese kabobs
- Fruit with whipped toppings - strawberries w/whipped cream
- Berry parfaits with vanilla yogurt
- Dried fruit (raisins, cranberries, apples, apricots, bananas, ect.)
- Vegetables tray with low fat dip
- Carrots, celery, broccoli, cauliflower, cucumbers with dip
- Salsa and low fat chips
- Salad with a variety of colorful fruits and vegetables, low fat or fat free salad dressing
- Fresh fruit with yogurt dipping sauce
- Apples with cheese or Almond Butter

- Fruit smoothies

## 🎉🥳 Ideas para fiestas saludables en el escuela 🥳🎉

### **Sugerencias para una fiesta saludable**

- Alimentos y bebidas bajos en grasa y azúcar.
- Ofrezca frutas y verduras frescas, 100% jugo, y agua.
- Considere las necesidades dietéticas de los estudiantes-por ejemplo, la diabetes.
- Tenga en cuenta las alergias alimentarias de los alumnos, como el trigo, los lácteos, los huevos o los cacahuetes.
- Utilice un sistema de inscripción con sugerencias de alimentos para las comidas o fiestas de la clase para asegurarse de tener una variedad de alimentos saludables.

### **Repiense su oferta de bebidas**



- Agua (natural, con sabor, con gas)
- Zumo 100% como el de manzana, naranja, piña o uva
- Leche baja en grasa o sin grasa (natural)
- Limonada casera



### **Promover las frutas y verduras**

- Rodajas de fruta: melón, melaza, sandía, piña, naranjas, nectarinas, durazno, kiwi, fruta de estrella, ciruelas, peras, manzanas, uvas.
- Verduras: zanahorias pequeñas, palitos de apio, vainas de guisantes, brócoli, tomatitos rojos, palitos de jícama, tiras de pimientos verdes o rojos, coliflor, con aderezo sin grasa o bajo en grasa o hummus.
- Ensalada de frutas o fruta
- Brochetas de fruta y queso
- Fruta con aderezos batidos - fresas con crema batida
- Parfaits de bayas con yogur de vainilla
- Fruta seca (pasas, arándanos, manzanas, albaricoques, plátanos, etc.)
- Bandeja de verduras con salsa baja en grasa
- Zanahorias, apio, brócoli, coliflor y pepinos con salsa
- Salsa y patatas fritas bajas en grasa
- Ensalada con una variedad de frutas y verduras de colores, aderezo de ensalada bajo en grasa o sin grasa
- Fruta fresca con salsa de yogur
- Manzanas con queso o mantequilla de almendras

- Batidos de frutas

## **Try These Healthy Snacks**

### **Thirst Quenchers**

- Water
- Flavored water
- Sparkling water
- 100% fruit juices

### **Fruit and Vegetables**

- Fruit wedges - cantaloupe, honeydew, watermelon, pineapple, oranges.
- Sliced fruit - nectarines, peaches, kiwi, star fruit, plums, pears, apples
- Fruit salad or fruit added to gelatin
- Fresh fruit with yogurt dipping sauce
- Apples with cheddar cheese
- Fruit and cheese kabobs
- Fruit with whipped topping -- e.g. strawberries with whipped cream
- 100% fruit snacks (applesauce cups, fruit cups, packaged gels)
- Canned fruit packed in juice or water
- Dried fruit/fruit leather - raisins, cranberries, apples, apricots, bananas

### **Grains/Nuts (no peanuts)**

- Trail mix, granola mixes, cereal mixes (can be mixed with nuts and dried fruit)
- Granola bars (no peanuts)
- Graham crackers
- Banana, carrot, pumpkin or zucchini bread, muffins
- Bagels & cream cheese
- Air popped popcorn (sprinkled with parmesan cheese or herb mix)

### **Dairy**

- String cheese or small packets of cheese (low fat)
- Yogurts in a cup or in a tube
- Yogurt with granola (no peanuts)

- Punch made with a blend of 100% fruit juices
- Lemonade
- Milk (skim/1%)

- 100% vegetable or fruit juice - orange, apple, grape, cranberry
- Fruit smoothies
- Berry/fruit parfaits with vanilla yogurt, topped with granola
- Vegetable tray with low fat Ranch dip (carrots, celery, broccoli, cauliflower, cucumbers, snap peas, cherry tomatoes, green pepper/red pepper)
- Celery and squeezed cheese
- Salsa and low fat chips
- Hummus served with vegetables

- Pasta salad
- Low-fat pretzels (honey-mustard dip)
- Animal crackers
- Rice or popcorn cakes in varied flavors such as caramel or cheddar cheese
- Whole grain crackers or pretzels
- Soft pretzels with mustard

- Smoothies
- Low-fat pudding cups
- Low-fat cheese and crackers
- Yogurt on a stick (frozen)

## **Pruebe estas saludables opciones**

### **Para calmar la sed**

- Agua
- Agua aromatizada
- Agua con gas
- Jugos 100% de fruta
- Ponche elaborado con una mezcla de jugos 100% de fruta
- Limonada
- Leche (desnatada/1%)

### **Frutas y verduras**

- Rebanadas de fruta - melón, melaza, sandía, piña, naranjas, nectarinas, melocotones, kiwi, fruta de estrella, ciruelas, peras, manzanas
- Ensalada de frutas o fruta añadida a la gelatina
- Fruta fresca con salsa de yogur
- Manzanas con queso cheddar
- Brochetas de fruta y queso
- Fruta mezclada con crema -- por ejemplo, fresas con crema batida
- Aperitivos 100% de fruta (vasos de puré de manzana, vasos de fruta, geles envasados)
- Fruta enlatada envasada en jugo de agua
- Fruta seca/cuero de fruta - pasas, arándanos, manzanas, albaricoques, plátanos
- Jugo 100% de verduras o frutas - naranja, manzana, uva, arándanos
- Licuados de frutas
- Parfaits de bayas/frutas con yogur de vainilla y granola
- Verduras con salsa Ranch baja en grasa (zanahorias, apio, brócoli, coliflor, pepinos, guisantes, tomatito rojo, pimiento verde/rojo)
- Apio y queso exprimido
- Salsa y patatas fritas bajas en grasa
- Hummus servido con verduras

### **Cereales/frutos secos (sin cacahuetes)**

- Mezcla de frutos secos, mezclas de granola, mezclas de cereales )pueden mezclarse con frutos secos)
- Barras de granola (sin cacahuetes)
- Galletas de grano
- Pan de plátano, zanahoria, calabaza o calabacín, magdalenas
- Panecillos y queso crema
- Palomitas de maíz infladas al aire (espolvoreadas con queso parmesano o mezcla de hierbas)
- Ensalada de pasta
- Pretzels bajos en grasa (con salsa de miel y mostaza)
- Galletas de animales
- Tortas de arroz o palomitas de sabores variados como caramelo o queso cheddar
- Galletas integrales o pretzels
- Pretzels blandos con mostaza

### **Lácteos**

- Queso de picadura o paquetes pequeños de queso (bajo en grasa)
- Yogures en taza o en tubo
- Yogur con granola (sin cacahuetes)
- Licuados
- Vasos de pudín bajos en grasa

- Queso y galletas bajas en grasa
- Yogur en barra (congelado)

## Party Ideas

### **Make a Snack Tree**

NEED: Styrofoam cone and decorative paper. Bite size cauliflower, green pepper, cherry tomatoes, grapes, apples, cheese, ect. Cover Styrofoam cone with decorative paper to match the theme of the occasion. Place bite-sized vegetables, fruits and cheese on toothpicks. Push toothpicks into Styrofoam cone. Serve with low fat dip.

### **Friendship Salad**

Is there a way to enjoy a classroom party and reinforce good nutrition principles you have worked so hard to instill in your students? Why not build a party around a **Friendship Salad**. Involve the entire class, but don't over-burden one family or yourself. Add the element of giving by sharing your delicious fruit salad with friends in other classrooms or with hardworking school staff. It's easy and fun!

**1. Ask each student who wishes to participate to bring 2 cups of the following:**

- Seasonal fresh fruit, such as apples, grapes, kiwi, berries, mellons. Bring washed, cut into bite-sized pieces, and stored in a plastic bag or container.
- Dried fruits such as raisins, dried cranberries or cherries.
- Nuts such as almonds (NO PEANUTS!)
- Bananas can add great flavor. Sliced in class to avoid browning)
- Drained canned fruit packed in water or juice, such as pineapple chunks, sliced peaches, or mandarin oranges.
- Other ingredients such as coconut or seed, to add texture and flavor
- Other party items include: small cups or bowls, napkins, spoons and serving utensils. Provide a cutting board and plastic knives for any last-minute slicing and cutting.

A sign-up sheet ensures that there will be a nice variety of ingredients and supplies for the party.

- 2. Provide an extra-large salad bowl to assemble the fruit salad.** Plastic punch bowls work well. Check with the school kitchen staff to see if you can borrow a bowl. Some teachers make Friendship Salad parties a tradition and invest in an inexpensive bowl to have on hand.
- 3. On the day of the party, ask students to sit or stand in a circle.** Place the bowl in the center. Ask each child to add their special ingredient to the bowl, one by one. Stir to mix. Encourage students to serve themselves and any visitors. Enjoy!
- 4. Share your Friendship Salad.** Suggest a big/little buddy class, or office, custodial, or food service staff. Ask students to share in the clean-up as well.

Each fruit salad feast will be as individual as the students in your class. No two Friendship Salad will look or taste the same. Every ingredient is important, and every small contribution adds to

the success of the party. Students will enjoy creating and sharing their special fruit salad. A simple and healthful party alternative.

## **Ideas para fiestas** 🎈🎈🎈🎈

### **Haz un árbol de la merienda**

NECESIDAD: Cono de poliestireno y papel decorativo. Coliflor del tamaño de un bocado, pimiento verde, tomates cherry, uvas, manzanas, queso, ect. Cubre el cono de espuma de poliestireno con papel decorativo a juego con el tema de la ocasión. Coloca las verduras, las frutas y el queso en palillos. Introduce los palillos en el cono de poliestireno. Sirva con salsa baja en grasa.

### **Ensalada de la amistad**

¿Hay alguna forma de disfrutar de una fiesta en el aula y reforzar los principios de la buena nutrición que tanto te has esforzado en inculcar a tus alumnos? ¿Por qué no organizar una fiesta en torno a una Ensalada de la Amistad? Involucra a toda la clase, pero no agobies a una familia o a ti mismo. Añade el elemento de dar compartiendo tu deliciosa ensalada de frutas con amigos de otras aulas o con el personal de la escuela que tanto trabaja. ¡Es fácil y divertido!

#### **1. Pide a cada alumno que desee participar que traiga 2 tazas de lo siguiente**

- Fruta fresca de temporada, como manzanas, uvas, kiwi, bayas, melones. Tráigala lavada, cortada en trozos del tamaño de un bocado y guardada en una bolsa o recipiente de plástico.
- Frutas secas como pasas, arándanos secos o cerezas.
- Frutos secos como las almendras (¡NO Cacahuetes!)
- Los plátanos pueden añadir un gran sabor. Rebanados en clase para evitar que se doren)
- Fruta enlatada escurrida y envasada en agua o zumo, como trozos de piña, melocotones en rodajas o mandarinas.
- Otros ingredientes, como coco o semillas, para añadir textura y sabor
- Otros artículos para la fiesta son: tazas o cuencos pequeños, servilletas, cucharas y utensilios para servir. Proporciona una tabla de cortar y cuchillos de plástico para cortar y rebanar a última hora.

**Una hoja de inscripción asegura que habrá una buena variedad de ingredientes y suministros para la fiesta.**

#### **2. Proporciona una ensaladera extra grande para montar la ensalada de frutas.**

Los cuencos de plástico para el ponche funcionan bien. Consulta con el personal de la cocina de la escuela para ver si puedes pedir prestado un bol. Algunos profesores hacen de las fiestas de la Ensalada de la Amistad una tradición e invierten en un bol económico para tenerlo a mano.

3. **El día de la fiesta, pide a los alumnos que se sienten o se pongan de pie formando un círculo.** Coloque el bol en el centro. Pide a cada niño que añada su ingrediente especial al bol, uno por uno. Remueva para mezclar. Anima a los alumnos a servirse a sí mismos y a los visitantes. Disfrute.

4. **Comparte tu ensalada de la amistad.** Proponga una clase de compañeros grandes/pequeños, o el personal de la oficina, la consejería o el servicio de comidas. Pide a los alumnos que compartan también la limpieza.

Cada festín de ensalada de frutas será tan individual como los estudiantes de su clase. Ninguna ensalada de la amistad tendrá el mismo aspecto ni el mismo sabor. Cada ingrediente es importante y cada pequeña contribución contribuye al éxito de la fiesta. Los alumnos disfrutarán creando y compartiendo su ensalada de frutas especial. Una alternativa de fiesta sencilla y saludable!