



Guías al Enriquecimiento de Salud

La obesidad de la niñez o exceso del peso amenaza al sano futuro de la mitad de niños americanos. Conjuntamente con la campaña “Let’s Move” de la Primera Dama Michelle Obama, el distrito 83 ha aplicado una nueva política para promover la salud de los estudiantes. Este folleto contiene sugerencias saludables y útiles relacionadas con las funciones escolares.

Efectivo con el año escolar de 2010/2011, los alimentos para las celebraciones de cumpleaños no serán aceptables; solamente serán permitidos artículos no alimenticios.

Sin embargo, podrán enviar convites saludables para el día de “Halloween”, el día de la fiesta de invierno y para el día de San Valentín.

Comidas y Bebidas Saludables

(Sugerencias para las fiestas de “Halloween”, fiesta de invierno y día de San Valentín)

- Verduras rebanadas con aderezo bajo en grasa o dip de yogur
- Fruta fresca rebanada – melón, sandía, piña, peras, mangos, manzanas, etc.
- Fruta picada – nectarina, durazno, kiwi, carambola, mangos, manzanas, etc.
- Ensalada de frutas
- Cereal y leche baja en grasa
- 100% jugo de frutas o verduras
- Paletas de frutas (hechas con jugo de fruta o frutas como el primer ingrediente)
- Frutas secas – pasas, arándanos, manzanas o chabacanos
- Compota de manzana o fruta conservada en su jugo de una sola porción
- “Smoothies” o licuados de fruta hechos con leche sin grasa o con poca grasa o con yogur con poca grasa
- Sándwiches hechos con carnes magras y queso reducido en grasa
- “Party mix” mezclas de cereales y “pretzels” (palitos salados) y pasas
- “Pretzels” o galletas con poca grasa
- Totopos o chips horneados con salsa o dip con poca grasa (“ranch”, cebolla, frijol, etc.)
- Molletes (pequeños o minis), barras de granola y galletas con poca grasa (hijo o gram)
- Mini panecillos con queso crema bajo en grasa
- Ensalada de pastas
- Barras de pan con salsa marinara
- Postres de fruta o yogur sin grasa o con poca grasa
- Tazas de pudín sin grasa o con poca grasa
- Productos lácteos sin grasa o con poca grasa (una variedad de quesos)
- Leche de soya fortificada con calcio

**Esta lista no es inclusiva e implica proporcionar solamente la información para opciones más sanas de alimento y de bebidas. Para reducir al mínimo alergias posibles a nueces, no existen alimentos que contienen cacahuates o nueces en esta lista.





Ideas no alimenticias para recaudaciones de fondos **

- Rifas –velas –ventas de libros –libros de recetas para la cocina –caminatas, etc...
- Juegos educativos – decoraciones festivas – programas de donaciones para ser compradas
- Ramos de globos para ocasiones especiales (globos de mylar solamente – no látex)
- Espectáculos de talentos del personal escolar/estudiantes – subastas de artículos y servicios donados
- Agua embotellada con la etiqueta de la escuela – o botellas de agua que se pueden seguir llenando con la insignia de la escuela
- Artículos que resplandezcan en la oscuridad
- Tarjetas para ocasiones especiales diseñadas por los estudiantes
- Bolsitas festivas para fiestas de cumpleaños rellenas con artículos no alimenticios
- Venta de flores o globos mylar (no látex) para su compra en las graduaciones estudiantiles
- Artículos de espíritu escolar – camisetas, sudaderas, banderas, pulseras y gorras
- Cultivar y/o vender flores y plantas para días festivos como el día de San Valentín y día de las madres

**Esta lista no es inclusiva e implica proporcionar solamente la información para ideas de recaudaciones de fondos con artículos no alimenticios

Recompensas no alimenticias para el salón de clase***



- Una sonrisa – ir primero en la fila – elogios verbales – sentarse cerca de una amistad
- Enseñar una actividad en el salón de clase – ayudar al maestro/a
- Disfrutar de la clase afuera – escoger una actividad
- Caminar con el maestro/a durante el almuerzo – comer con el maestro/a o director/a de la escuela
- Crédito extra o puntos de participación en el salón de clase
- Un tablero de reconocimiento con fotografías localizado en un área prominente en la escuela
- Una nota de comendación del maestro/a al estudiante reconociendo sus logros
- Una llamada, email o carta enviada a casa a los padres o guardianes reconociendo los logros del estudiante
- Comendación de un logro del estudiante en los anuncios escolares de la mañana o en el sitio de Internet de la escuela
- Un listón, certificado de reconocimiento de los logros o un “sticker” con un mensaje positivo
- Una oportunidad de escoger algo de la caja de tesoros (llena con: “stickers”, lápices, plumas, tiza, cuadernos, borradores, etc.)

Alternativas no alimenticias para celebraciones y cumpleaños ***

- “Stickers”, lápices, tizas, borradores, marca páginas
- Donar un libro a la biblioteca del salón de clase
- Cupones para la tienda de la escuela
- Juegos educativos como crucigramas

**Esta lista no es inclusiva e implica proporcionar solamente la información para alternativas con artículos no alimenticios para el salón de clase