



Botanas Saludables/Regalitos No Comestibles para Los Cumpleaños

¿Por qué botanas saludables y regalitos no comestibles para los cumpleaños?

- Para promover estilos de vida saludables para los estudiantes
- Este año se les pide a *los padres y maestros que proporcionen una alternativa a comida para celebrar los cumpleaños, para motivar a los estudiantes, y para premios.* Hay algunos métodos maravillosos para celebrar los cumpleaños y premiar la conducta positiva y los logros de los estudiantes sin la necesidad de las golosinas.
- [USDA comparison of old to new standards](#)

Botanas Saludables:	Regalitos para los Cumpleaños:
<p>Para aquellas clases que tienen una botana como parte del día escolar, por favor asegúrense que su hijo tenga una botana saludable. Por favor mantenga la botana fácil de comer. <u>Las reglas específicas van a variar en cada salón, conforme a las restricciones de los estudiantes con alergias de alimentos.</u></p> <p>Algunos ejemplos de botanas saludables incluidas pero no se limitan a lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none">• Fruta• Verduras• Cereal bajo en azúcar• Galletas (Graham o saladas)• Palomitas• Pretzels• Tiras de queso• Granola	<p>Pastelitos con glaseado, pasteles, galletas, donas, dulces, pastelitos de chocolate etc., son parte de una dieta alta en azúcar, que no sigue una rutina de alimentación saludable.</p> <p>La Escuela Juliette Low quiere asegurar que todos nuestros estudiantes están haciendo elecciones saludables no solo como parte del almuerzo, sino también para los cumpleaños.</p> <p>Sugerencias de regalitos no comestibles pueden incluir, pero no se limita a lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none">• Lápices• Libros• Borradores• Marcadores, Crayolas, Lápices de Color• Notitas "Post It"

