

Celebraciones y Aperitivos Saludables de GIPS

Nuestro objetivo no es cortar todos los aperitivos, sino asegurar que se consuman con moderación y no se conviertan en el centro de las fiestas o celebraciones. La atención debe centrarse en la diversión, no en la comida. La siguiente lista proporciona sugerencias saludables para las celebraciones.

Por favor no traiga galletas caseras, pastelitos ni nada que no se haya comprado comercialmente para un aperitivo para la clase. ¡Tenemos niños en la escuela que son alérgicos a diferentes alimentos y queremos mantener seguros a todos nuestros niños! Lo sentimos, se le pedirá que lleve a casa artículos hechos en casa o artículos que no cumplan con las normas de Aperitivos Inteligentes (Smart Snack).

El objetivo de nuestra escuela es proporcionar a los estudiantes alimentos saludables y alternativas de aperitivos. Vaya a <https://foodplanner.healthiergeneration.org/> para verificar si sus aperitivos califican como un Aperitivo Saludable.

Lo mejor es traer artículos individuales. Los maestros no tienen tiempo para repartir aperitivos que deben ser en porciones.

Opciones Saludables

- Jugo fruta 100% en lugar de ponche
- Helados congelados 100% de fruta
- Trail mix, No Chocolate
- Manzanas, Mandarinas Cuties, Naranjas, Plátanos
- Fruta o vegetales (Comercialmente Preparadas)
- Palomitas (Bajas o No-Grasa) empaquetados individualmente
- Productos de yogur bajos en grasa
- Queso para deshebrar
- Agua Sparkling water
- Papitas Horneados individuales o paquetes de 100 calorías



Alentamos a los padres a utilizar la lista anterior como una guía para proporcionar aperitivos saludables. También puede optar por traer artículos no alimenticios para regalar a cada niño en el cumpleaños de su hijo. Aquí hay una lista de ideas:

- Artículos que brillan en la oscuridad
- Pulseras Slap
- Gorros de Fiesta
- Liguitas Silly bands*
- Burbujas
- Gis
- calcomanías
- Juguetes pequeños
- Estampas
- Anillos de Plástico
- Borradores
- Artículos de Días Festivos
- Lápices
- Crayones
- Plumas
- Lápices decorativos



Aquí hay algunas otras formas en que puede celebrar el cumpleaños de su hijo en la escuela:

- Done un libro a la escuela en honor al cumpleaños de su hijo con su nombre dentro.
 - Que su hijo traiga su libro favorito para compartir y leerlo en la clase.
 - Done una pelota o brinca sogas al salón de clase para el recreo.
 - Elija una canción favorita o pieza musical para cantar o tocar para la clase.
- Ya sea que su hijo coma su bocadillo en casa o en la escuela, o si proporciona un aperitivo para una fiesta o celebración en el salón de clases, tenga en cuenta lo siguiente:
- Los aperitivos deben ser de tamaño para niños. Tanto los niños como los adultos no necesitan porciones grandes.
 - Los aperitivos deben ser coloridos. Los niños comen con sus ojos. Haga los aperitivos visualmente atractivos.
 - Los aperitivos deben ser saludables. Ofrezca frutas y verduras con la mayor frecuencia posible.
 - Las bebidas se deben servir en porciones pequeñas, una taza o menos cada una. El agua es la elección más saludable.

