

M A R Z O 2 0 1 7

MODELAR BUENOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

Apoyo a la política de bienestar escolar



¿Cómo ayudar a apoyar la política de bienestar escolar?

Los padres, tutores y el personal de la escuela son mentores importantes para nuestros estudiantes. Tenemos la oportunidad de alentar y promover mensajes de salud constantes entre el hogar y los ambientes escolares. Al modelar una alimentación saludable y estilos de vida activos, los estudiantes tienen el apoyo y las influencias que necesitan para tomar decisiones saludables en sus propias vidas.

Comer sano y ser activo ayuda a mejorar el rendimiento académico y el éxito estudiantil.

Se invita a los miembros del personal a que practiquen estilos de vida saludables que incluyan modelar la alimentación saludable y actividad física. Esto ayuda a los estudiantes a tener modelos saludables en la escuela, así como en casa. El Distrito Escolar Unificado de Tahoe Truckee está dedicado a ayudar a sus estudiantes a tener éxito académico y promover comportamientos que apoyan la salud a largo plazo y el bienestar.

Unámonos al movimiento para enseñar a nuestros niños y estudiantes a vivir una vida sana mediante el liderazgo a través del ejemplo.

Maneras de modelar la alimentación saludable

- Mantenga alimentos saludables donde sean fáciles de ver y agarrar.
- Sirva frutas y verduras a la hora de comer. Cuanto más su niño esté expuesto a las frutas y verduras, más probabilidades hay de probarlas.
- Beba agua y leche en vez de soda y jugo.
- Involucre a los niños en la planificación de las comidas.
- Prepare las comidas y coman juntos como una familia.
- Tómese su tiempo para disfrutar de sus comidas: ¡las actitudes positivas son contagiosas!
- Evite distracciones mientras coma, como ver televisión o usar teléfonos celulares.
- Nunca saltee una comida. ¡El desayuno es la comida más importante del día!
- Maneje el estrés sin comida, pasee o hable con él.

