

CELEBRA DE FORMA SALUDABLE

Las Américas ASPIRA Academy (LAAA) establece objetivos específicos para la promoción de la nutrición, la actividad física y eventos en toda la escuela que promueven el bienestar de los estudiantes.

Celebraciones y Recompensas:

Los cumpleaños y las fiestas en el salón de clases son importantes para todos los niños, a los niños les gusta celebrar con sus compañeros de clase. Sin embargo, enviar dulces al salón de clases puede excluir a los niños que tienen alergias alimenticias, diabetes u otras restricciones dietéticas. **Siempre consulte con el maestro(a) del salón de su hijo(a) antes de enviar cualquier comida para celebrar un cumpleaños,** para saber que es aceptable para su salón de clases. Asegúrese de avisar con anticipación para asegurarse de que se pueda incluir los planes de cumpleaños en las actividades del día. En LAAA estamos comprometidos a garantizar que todos los alimentos y bebidas para los estudiantes durante el día escolar apoyen una alimentación saludable.

Para su conveniencia, la siguiente sección tiene ideas de artículos y comida que pueden ser consideradas para las celebraciones de cumpleaños:

Ideas para celebraciones sin comida:

Elige un premio: <ul style="list-style-type: none">-Lápices o borradores-Calcomanías-Libros-Participa en un sorteo o rifa para un premio mayor	Muévanse: <ul style="list-style-type: none">-Liderar una actividad física especial-Organizar un evento especial como un baile o volar un papalote-Ofrecer recreo adicional-Poner música y dejar que los estudiantes bailen unos minutos-Organizar un desfile temático alrededor de tu escuela.-Jugar un juego	Cambia la rutina: <ul style="list-style-type: none">-Dejar que el estudiante elija una actividad especial o sea ayudante del maestro(a)-Permitir al estudiante escoger un libro especial o invitar a un invitado a leer en voz alta-Jugar a una búsqueda-Mostrar y Contar	Mostrar reconocimiento: <ul style="list-style-type: none">-Dar un certificado o una cinta-Colocar un cartel en el salón o en el pizarrón de anuncios-Dé un saludo en los anuncios de la mañana-Para los cumpleaños, permita que los niños usen una corona o una cinta especial.-Comprar un juego para el salón
--	---	---	---

Ideas de refrigerios y bebidas saludables:

Bebidas: <ul style="list-style-type: none">-Agua-Jugo 100% de fruta sin azúcar añadido-Leche descremada o baja en grasa-Batidos de frutas (elaborados con fruta congelada sin azúcares añadidos y yogur baja en grasa o sin grasa)-Paletas de 100% fruta sin azúcares añadidos	Frutas y vegetales: <ul style="list-style-type: none">- Bandejas de frutas y vegetales frescas, ensaladas o brochetas-Fruta enlatada o vasitos de fruta (en agua, jugo 100% de fruta o sirope ligero)-Frutas secas sin azúcar añadido	Cereales integrales: <ul style="list-style-type: none">-Galletas saladas, pretzels o barras de cereales integrales-Bagel pequeño integral, hotcakes cubiertos con fruta-Palomitas de maíz bajas en grasa (sin mantequilla ni sal añadidas)-Galletas graham-Chips de tortilla integrales horneados con salsa o salsa de frijoles	Proteínas: <ul style="list-style-type: none">-Yogur sin grasa o bajo en grasa (sirve solo o como salsa para frutas o verduras)-Queso bajo en grasa (servir con fruta o galletas integrales)-Hummus (servir con verduras o galletas integrales)
---	--	--	---

Si desea comprar artículos a la carta para sus celebraciones, visite nuestro sitio web para obtener información: <https://aspiraacademy.org/school-meal-pricing/>

Visite: Alianza para Generaciones más Saludables para obtener más información sobre ideas: <https://www.healthiergeneration.org/>