

RAZONES PARA COMER MÁS FRUTAS Y VERDURAS

- DIVERTIDAS PARA COMER - algunas hacen crujir, algunas chorrean & algunas tienen que ser peladas..
- BOCADO RÁPIDO Y NATURAL - ¡consideradas sorpresas de la naturaleza!
- BAJO EN CALORÍAS - naturalmente bajo en calorías
- CONVENIENCIA - ¡un bocado perfecto para tomar e ir!
- ¡SON BUENAS PARA TI!



RECURSOS

www.choosemyplate.gov
www.eatright.org
www.forthehealthcare.com/healthy_kids/
watertownhealthfoundation.com
www.fruitsandveggiesmorematters.org

Más información está disponible en el sitio web del Distrito en www.sdoj.org/family/health-and-wellness.cfm incluso la Lista de Bocados Saludables aprobados por el Distrito.



EL DISTRITO ESCOLAR
DE JEFFERSON

BIENESTAR

Panfleto de información

MANTENERNOS SANOS JUNTOS

El Distrito Escolar de Jefferson reconoce su responsabilidad de proveer un ambiente saludable para aprender por medio de apoyar el bienestar, la nutrición buena, y la actividad física regular.

LOS PUNTOS IMPORTANTES DE LA POLÍTICA

- Proveer las guías nutritivas para decisiones saludables de comida y bebidas.
- Animar las celebraciones escolares saludables.
- Promover la actividad física.

RECAUDACIÓN DE FONDOS

Todas las actividades para recaudar fondos de la escuela son para promover un estilo de vida sano. No se recomienda la venta de dulces o galletas.

CAMBIOS IMPORTANTES



- **Efectivo el año escolar 2017-18, todos los bocados en los salones de clase, para celebraciones (i.e., cumpleaños y días festivos), tienen que cumplir con los requisitos de la Política del Bienestar revisada.**
- **Se puede encontrar la Lista de Bocados aprobados por el Distrito en la página de la Salud y el Bienestar del distrito en <http://www.sdoj.org/family/health-and-wellness.cfm>.**
- **No se consideran seguros para compartir los productos horneados en casa, por eso se prohíben para las celebraciones en los salones de clase.**



CELEBRANDO SANAMENTE

Las fiestas y las celebraciones de cumpleaños en los salones de clase deben incluir bocados saludables o cosas no edibles como lápices o etiquetas. Si un padre o apoderado decide enviar una comida que no es una fruta o una verdura, tiene que ser comprada en una tienda, no hecha en casa, y debe incluir la etiqueta original de nutrición y la fecha de vencimiento.



¡PRÓXIMO!

¡Pedidos en línea de bocados para los CUMPLEAÑOS!

Departamento de Nutrición del Distrito Escolar de