Política de SJA de refrigerios y bebidas

ST. JOSEPH ACADEMY
(SJA)

Departmento:	Salud y Bienestar
Número	700.2
Effective Date:	5/29/2024
Review Date:	5/29/2024
Revised Date:	5/29/2024
Paginas:	1 de 2

I. Política: La lista de refrigerios y bebidas para el salon Saludable de SJA fue desarrollada para ayudar a los padres y al personal de la escuela a seleccionar opciones de refrigerios saludables y sin nueces al traer refrigerios para toda la clase para eventos como cumpleaños, días festivos, recompensas, etc. Los estudiantes que tienen patrones de alimentación saludables son más probabilidades de tener un mejor desempeño académico. Elegir refrigerios saludables es fácil cuando las opciones son refrigerios y bebidas saludables.

II. Consulte con el maestro de su estudiante sobre cualquier estudiante que pueda tener alergias alimentarias y revise las etiquetas de ingredientes y nutrición para asegurarse de que los alimentos estén libres de alérgenos nocivos. Se recomiendan refrigerios preenvasados individuales con etiquetas nutricionales/ingredientes. NO se recomiendan snacks con nueces, maní y semillas.

Es nuestra política que todos los bocadillos deben ser traídos a la oficina. Los artículos que no cumplan con los estándares de la política de merienda, serán devueltos a los padres.

Sugerencias para refrigerios saludables en el salon:

- Zumo 100% de fruta sin azúcar añadido
- Yogur sin grasa o bajo en grasa; tubos de yogur
- Tazas de frutas enlatadas o congeladas
- Frutas frescas
- Vegetales frescos
- Galletas integrales
- Paquetes de queso y galletas saladas
- Pretzels
- Galletas graham
- Palomitas
- Patatas fritas al horno
- Pudín
- Budín sin o bajo en grasa
- Barras integrales
- Palitos o lonchas de queso
- Galletas de pez dorado
- Galletas de animals

Sugerencias para cumpleaños y otras celebraciones: ideas alimentarias y no alimentarias

Sabemos que los cumpleaños y otras celebraciones son importantes para todos los niños y que a los niños les gusta celebrar con sus compañeros de clase. Los cumpleaños se pueden celebrar con los snacks saludables mencionados anteriormente o con un snack envasado más azucarado. Vea a continuación ejemplos.

- Bocadillos de fruta
- Mini muffins
- Galletas de animales heladas
- Galletas (que no contengan nueces, semillas,o mantequilla de maní.)
- Gelatina
- Tazas de pudín
- Golosinas de arroz Krispie
- Little Debbie Snack / Gansito
- Takis, nachos y otras papas fritas picosas

A continuación se presentan algunas sugerencias para celebraciones y recompensas sin comida. Consulte primero con el maestro de su hijo para asegurarse de que los planes de cumpleaños se ajusten a su horario.

- Lleve obsequios de fiesta para cada compañero (pelotas saltarinas, gomas de borrar, pegatinas, lápices, pulseras, libretas, silbatos, burbujas, tatuajes lavables, tizas, etc.).
- Compre algo para el salón de clases (libros, juegos de mesa, música, materiales de arte, juegos infantiles, plantas o flores, etc.).
- Conéctese con el maestro de su hijo para conocer otras celebraciones o recompensas sin alimentos que promuevan el bienestar. Algunas ideas podrían incluir tiempo adicional de recreo y tiempo de libre elección.

Aprovado por: Tabor Mons Date: 7/2/24

President/CEO