

## 1 Los bocadillos saludables de la escuela

Padres, necesitamos tu ayuda en enseñarles a los chicos comer saludable al largo plazo. Las comidas nutritivas son esenciales para alimentar al cerebro y promocionar buen aprendizaje en las clases. Recuerden, las galguerías de las clases son *opcionales*.

**Mantén en mente el siguiente criterio cuando lleven los bocadillos al colegio:**

2

- Elija bocadillos ricos en nutrientes con **énfasis en frutas y verduras frescas**.
- Guarda los bocadillos sobre **cien calorías o menos** especialmente cuando si se come antes del almuerzo.
- Azúcar **no** debe ser listado como el primero ingrediente.

## 3 Bocadillos que promueven mejor salud y aprendizaje

- Frutas frescas y vegetales
- Fruta seca (ejemplo: las pasas, albaricoque)
- Fruta enlatada
- 100% Jugo de fruta y vegetal
- Yogur
- Palitos de Queso
- El requesón
- cecina de ternera
- Rebanada de carne magra
- Huevos Duros
- Palomita baja en calorías
- Las galletas (Crackers)
- Galleta salada (Pretzel)
- Cereal seco (bajo en azúcar)

(4)\*Usa bolsa o recipiente pequeño para las galguerías para tener raciones controladas . Bocadillos demasiado altas en calorías pueden dañar el apetito antes del almuerzo.

\*Barras de cereal, yogur, granola, queso, la mantequilla de maní, y galletas saladas típicamente contienen azúcar añadido y calorías excesivas. Escoge barras de cereal que contengan alrededor de 100 calorías o menos y que tengan grano entero como el ingrediente principal.

## 5: Comidas que evitar en las clases

- Dulces de fruta
- Papas Fritas
- Ponques
- Galletas, tortas, o bizcochos de chocolate
- Mufíns de tienda o donas
- Dulces
- Refrescos

**(6)** Según al “BPS Wellness Policy” (BPS política de bienestar), estas comidas/bebidas no cumplen con las normas cómo galguerías saludables. Estas comidas están bien en moderación en la casa, pero inaceptable cómo galguerías regulares de la clase. Si traen estas comidas, los maestros pueden pedirles a los estudiantes que las mantengan dentro de las mochilas. Pedimos a los padres que apoyen las opciones que alineen con la educación de salud y nutrición enseñada en las escuelas y con “BPS Wellness Policy” (BPS política de bienestar).

Bismarck Public Schools quiere enseñar, apoyar, y prometer comer sano.