Fecha

Estimados Padres y Tutores

En [escriba el nombre de la escuela] trabajamos duro para asegurar que las mentes y los cuerpos de los alumnos estén listos para aprender cada día. Además del duro trabajo que nuestros maestros y el personal hacen todos los días para preparar a los alumnos para el éxito en el salón de clases, también trabajamos para motivar una alimentación saludable y actividad física, con lo cual lograran el éxito para toda la vida. Al ayudar a iniciar hábitos saludables desde la infancia, podemos ayudar a reducir los riesgos de salud para nuestros hijos y aumentar las posibilidades de una vida más larga y más productiva.

Los padres y tutores deben de:

* Celebrar el cumpleaños de su hijo (a) por medio del enviar cosas no alimenticias, tal como calcomanías y lápices.
* Asegurarse que todos los alimentos enviados a la escuela para celebraciones de cumpleaños promuevan el consumo de alimentos saludables (vea la lista de ideas de bocadillos saludables adjunta a esta carta).
* Preguntarle al maestro de su hijo ¿Cuáles son algunos de los incentivos y recompensas no saludables que se estén usando en el salón de clases?
* Participar en la planificación de las fiestas escolares, donde incluyan juegos, artesanías, alimentos y bebidas saludables.
* Participar en una sesión de ideas para hablar sobre la recaudación de fondos, con la finalidad de que se realice promoviendo la salud y que no sea precisamente con alimentos.

Para motivar su participación en este plan, se adjunta a esta carta una lista de alimentos y bebidas sugeridos. Estos artículos están elaborados de acuerdo con los objetivos de la póliza de bienestar local del Distrito y promoverán la alimentación saludable entre nuestros alumnos. También tome en cuenta que a los alumnos no se les permitirá traer comida chatarra como papas fritas, dulces, bebidas, etc. a la escuela.

Como educadores, cuidadores y seres queridos, todos queremos lo mejor para nuestros alumnos, gracias por unirse a nosotros para darle a los alumnos oportunidades saludables para celebrar eventos y logros importantes.

Si usted tiene alguna pregunta, por favor, póngase en contacto con la escuela. Estamos poniendo nuestra mira hacia adelante, para hacer de nuestra escuela la más saludable; para que nuestros alumnos puedan hacer su mejor logro.

¡Que tengan un día saludable!

Sinceramente:

[Escriba su nombre, título, y nombre de la escuela]

Nuestro objetivo no es quitarles todos los dulces, pero si asegurarnos que los coman con moderación y que no se convierten en el objetivo de las fiestas o celebraciones; la atención debe centrarse en la diversión, no en la comida. La siguiente lista ofrece sugerencias saludables para sus celebraciones:

Opciones más saludables.

* Jugo de fruta 100% natural en lugar de ponche.
* Bolis o helados de fruta 100% natural.
* Mezclas de frutos secos.
* Manzanas con caramelo.
* Frutas o verduras.
* Palomitas (con poca sal y mantequilla).
* Fruts secos.
* Productos de yogur con baja grasa.
* Fruta deshidratada.
* Tiras de queso.
* Agua mineral.
* Productos elaborados con pretzels.
* Paletas de fruta.

Animamos a los padres a utilizar la lista anterior como una guía para refrigerios saludables, también puede optar por no llevar alimentos para dar a cada niño en el cumpleaños de su hijo; aquí está una lista de ideas:

* Artículos que brillen en la oscuridad.
* Pulseras.
* Gorros de fiestas.
* Silly bands
* Burbujas.
* Gises.
* Calcomanías.
* Juguetes pequeños.
* Estampas.
* Anillos de plástico.
* Gomas.
* Artículos de días festivos.
* Lápices.
* Crayones.
* Plumas.
* Lápices decorativos.

Aquí hay algunas otras maneras en cómo puede celebrar el cumpleaños de su hijo en la escuela:

* Done un libro a la escuela en honor del cumpleaños de su hijo, con su nombre adentro.
* Invite a su hijo a traer su libro favorito, para compartir y leerlo a la clase.
* Done al salón de clases, una pelota o cuerda para saltar durante el recreo.
* Elija una canción favorita o una pieza musical, para cantar o tocar en la clase.

Ya sea que su hijo coma su merienda en casa o en la escuela, o si proporciona un aperitivo para una fiesta en el salón de clases o celebración, mantenga estas cosas en mente:

* Los bocadillos deben ser pequeños para los niños; ni los niños, ni los adultos necesitan porciones grandes.
* Los bocadillos deben ser de colores porque los niños comen con sus ojos; haga que los bocadillos sean visualmente atractivos.
* Los bocadillos deben ser saludables, ofrezca frutas y verduras tan a menudo como sea posible.
* Las bebidas deben ser servidas en pequeñas porciones, una taza o menos, cada niño; agua natural es la opción más saludable.