

Porque tenemos pautas para bocadillos y refrigerios saludables...

La política de salud del Distrito Escolar de San Francisco para dice que todo alimento vendido o servido a los estudiantes sea saludable y nutritivo:

**Alto en vitaminas y minerales!
Ricos con proteína y fibra!
Bajos en grasa, azúcar y calorías!**

Porque los niños aprenden de los adultos en su vida, estamos animando a nuestra comunidad escolar a que modele el comer bien y hábitos de actividad física:

- a dar alimentos saludables para los almuerzos, fiestas de la escuela y eventos
- eviten usar los dulces como recompensas o premios
- mandar refrigerios y almuerzos
- incluir mas actividad física, antes, durante y después de escuela!

Si necesita algunas ideas para refrigerios o recetas saludables, por favor póngase en contacto con el maestro/a de su hijo/a.

Gracias por su apoyo!

Why he have healthy snack guidelines...

The SFUSD Wellness Policy says that all food sold or served to students should be healthy and nutritious:

**High in vitamins & minerals!
Rich in protein & fiber!
Lower in fat, sugar & calories!**

Because children learn from the adults around them we are encouraging our school community to model good eating habits and physical activity habits:

- Provide nutritious food for lunches, school parties, and school events
- Refrain from using candy as rewards
- Send healthier snacks and lunches
- Include more physical activity, before, during and after school!

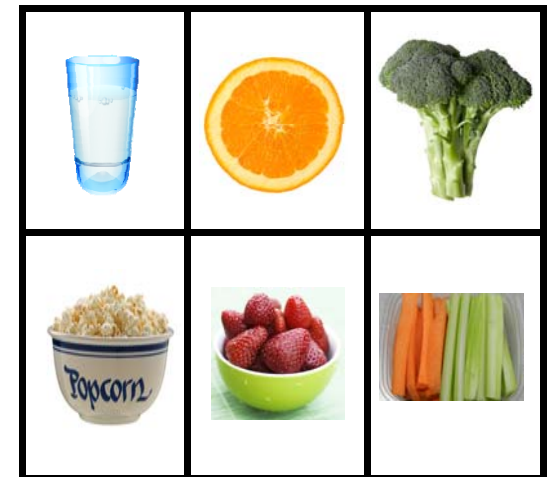
If you need some health snack ideas or healthy recipes, please contact your child's teachers!

Thank you for your support!



Fairmount Elementary School

Snack Guidelines



Pautas de la Escuela Fairmount para Bocadillos y Refrigerios Saludables

*Este año en Fairmount,
prometemos crear un
ambiente más saludable
para nuestros alumnos.*

Reglas Saludables de Bocadillos de Fairmount:

Ningún chicle o goma, ningún caramelo

en lugar de dulces, ofrezca fruta
seca.



Ningunas papitas

en lugar ofrezca galletas de trigo
integral o pretzel con poca sal.



Ninguna soda

en lugar ofrezca agua de fruta o jugo
mezclado con agua.



Ningún pastel ni cupcakes

en lugar tenga molletes integrals,
panecillos, y pan rematado con el
queso de crema, o pan con hummus
y jalea.

Easy & Healthy Snacks



Fresh Fruit

Fresh Vegetables

Popcorn

Dried Fruit

Plain Yogurt

String Cheese

Applesauce

.....



Bocadillos

Saludables y faciles

Fruta

Verduras

Palmitas de Maiz

Frutas Secas

Yogur

Palitos de queso de hebra

Pure de manzana



*This year at Fairmount
we pledge to create a
healthier environment for
our students.*

Fairmount Healthy Snack Guidelines:

No gum or candy
instead of sweets, offer dried fruit.



No chips
instead offer whole wheat crackers or
lightly salted pretzels.



No soda
instead offer sparkling water or tap
water with fresh sliced fruit or with
a splash of 100% fruit juice.



No cakes, cupcakes, or cookies
instead serve wholegrain muffins,
bagels, or bread topped with low-fat
cream cheese, hummus or jelly.