



NOTICIAS DE NUTRICIÓN






Volumen 7 Número 1 Otoño 2008

Proyecto Educativo Nutricional

Almuerzo de la escuela: ¡Una opción saludable!

¡Los almuerzos de la escuela son nutritivos! Cumplen con las siguientes normas federales:

-  El almuerzo escolar provee una variedad de comidas de la pirámide de alimentos [MyPyramid(www.mypyramid.gov)] para cumplir con un tercio de las calorías necesarias para los niños .
-  Los almuerzos escolares les proveen a los niños una tercera parte de las proteínas que necesitan diariamente, vitaminas A y C, hierro y calcio.
-  El almuerzo escolar limita la cantidad de grasa total a no más del 30% de calorías y limita la grasa saturada a un 10% (o menos) de calorías, cuando se saca un promedio durante el transcurso de la semana.



¡El formulario para solicitar alimentos a precio reducido o gratuito debe de entregarse el 6 de octubre del 2008!

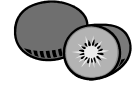
Por favor llene el formulario para el Programa Nacional del Almuerzo Escolar y regréselo a la oficina de su escuela o al maestro de su hijo, a más tardar, el 6 de octubre del 2008.

- ★ El almuerzo escolar es una fuente importante que ayuda a los estudiantes obtener una dieta nutritiva.
- ★ ¡Su información se mantendrá confidencial!
- ★ Aunque piense que su familia no califica, llene el formulario. Esto ayudará a su escuela.







Semana nacional de almuerzo escolar del 13 al 17 de octubre del 2008

Este mes visite la cafetería de la escuela de su hijo y déle las "¡Gracias!" al empleado de la cafetería.

Visite la página web de la Asociación de Nutrición Escolar (School Nutrition Association) al: <http://www.schoolnutrition.org> Siga la conexión para los recursos de padres.



Guíe a su hijo a hábitos más saludables

-  **Sea una persona ejemplar.** Si practica hábitos saludables, es más fácil convencer a sus hijos a que hagan lo mismo.
-  **Hable con su hijo acerca de cómo un almuerzo nutritivo le dará la energía** necesaria para terminar el resto del día escolar y disfrutar las actividades después de clases.
-  **Revise mensualmente el menú de la cafetería** con su hijo. Pregúntele cuáles son sus platillos favoritos y enciérrelos dentro de un círculo.
-  **Celebre el buen comportamiento.** Evite premiar a sus hijos con comida. Celebre el buen comportamiento con un paseo al parque, cocinando una receta saludable, o comprando un libro nuevo.
-  **Limite el tiempo de la televisión.** De 1 – 2 horas por día y escoja programas por adelantado con sus hijos. Prepare refrigerios saludables de fruta o vegetales cortados.
-  **Coman juntos diariamente, como una familia** y luego continúen la **hora familiar** con una actividad física: salgan a caminar, montar en bicicleta, ir a nadar, jardinería, o jueguen afuera a las escondidas.

¡Visite www.healthiersf.org para más recursos!