

Las políticas de bienestar escolar

La ley federal requiere que cada distrito escolar tenga una política de bienestar local. Estas políticas deben abordar la educación sobre nutrición, actividad física, alimentación escolar y todos los demás alimentos y bebidas disponibles en las escuelas.

¿Sabe usted que su distrito escolar política de bienestar? ¿Tiene ideas para ayudar a mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes? Considere unirse al comité Consultivo de Estudiantes sanos. (SHAC)!

Para encontrar información sobre el Student Healthy Advisory Committee (SHAC) vaya a:

Tylerisd.org → Parents & Students → SHAC



Un futuro saludable es de todos
responsabilidad

De acuerdo con la ley federal y los EE.UU. Departamento de Agricultura, esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Director of Civil Rights, 1400 Independence Ave. SW, Washington, DC 20250-9410 o llame gratis al (8) 32-9992 (voz). Las personas que hayan problemas de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA a través del Servicio de Retransmisión Federal al (800) 877-8339. USDA es un empleador con igualdad de oportunidades.

Vamos a celebrar, la manera saludable!



Departamento de Servicios de Alimentos

Victor Olivares-Food Service Director

Jennie Hammerbacher-Dietitian

1327 Earl Campbell Parkway
Tyler, TX 75701

Phone: 903-262-1110

Fax: 903-262-1169

E-mail:

jennie.hammerbacher@tylerisd.org



Departamento de Servicios de Alimentos

Proporciona una nutrición óptima para su hijo!

Terrific Trail Mix

1 1/2 c dried fruit

1 c Rice, Corn, Wheat Chex®

1 c Cheerios®

1 c pretzel sticks

Mix together in a large bowl, place in snack bags.

Celebration Smoothie

1 c fresas congeladas

1/2 c duraznos congelados

1 platano

8 oz. low yogur con baja grasa

1/2 c jugo de naranja

Ponga todas los ingredients en la licuadova y mesclelos.

Celebraciones Saludables aula



Piensa en hacer la celebración en el aula más información acerca de las actividades y menos en la comida! Aquí están algunas ideas para que tu celebración opción comenzar.

- ◆ Dar una opción de actividades. Como el arte, la música, la actividad física.
- ◆ Organiza una "fiesta de baile" para la clase. Ten un poco de música de música divertida y enseña los pasos apropiados para la edad de baile.
- ◆ Establecer estaciones de actividad. Es ten estaciones , cuatro o más estaciones con diferentes oficios.
- ◆ Organiza la hora del cuento con un libro que sigue el tema de la celebración. Esta es una gran manera de conseguir algunos lectores invitados a entrar en el aula.



Ahora, para la comida ...

La comida es generalmente la parte más importante de cualquier celebración. Piensa acerca de las actividades de la primera y última comida. Utilice estas ideas de alimentos para ayudar a mantener a los asistentes de la fiesta nutrida y activa.

- ◆ Ten un bar de yogur. Ten 1-2 sabores de yogur y una variedad de ingredientes. Las frutas secas o frescas, ingredientes crujientes como galletas rotas o cereal.

- ◆ Que hagan su propia mezcla de cereal! Ten 3-4 elementos diferentes que los niños puedan poner en una bolsa plato chiquita!
- ◆ Una plato de vegetales! Establece un surtido de verduras acogedor para los niños! Piensa pimientos, pepinos, tomates, zanahorias. Podrá agregar salsas también!
- ◆ Has brochetas de fruta! Estos son muy divertidos cuando se corta en las formas. Una salsa de yogur va muy bien con estos brochetas.

- ◆ Trata pastel de ángel o un pastel bajo en grasa cubierto con crema batida que sea baja en grasa y frutas.



¿Qué pasa con otras celebraciones?

Cumpleaños:

Haga la persona de cumpleaños para un sombrero, faja o cinta.

Deje que el niño del cumpleaños elega una actividad o juego

Animé a los padres que traigan juguetes pequeños en vez de pastelitos.

Vacaciones:

Organize una fiesta de cine! Tenga una película con temas de vacaciones para los estudiantes.

Tener artesanías con temas de vacaciones!

Cualquiera que sea la celebración, trate de no utilizar los alimentos como recompensa o premio. En lugar utilice etiquetas, lápices de colores, plastilina, libros para colorear, libros de lectura o pelotas saltarinas.

Así que celebrar los buenos tiempos de una manera saludable!