

**Pautas para las Meriendas/Comidas en los Salones de Clase
En el Distrito Escolar del Área de Middleton-Cross Plains
(Solamente para las aulas de clase sin ningún estudiante con alergias)*****

El Distrito Escolar del Área de Middleton-Cross Plains está comprometido a proveer entornos escolares que promueven y protegen la salud y el bienestar de los estudiantes y su habilidad de aprender al promover la alimentación sana. Las aulas de clase primarias pueden participar en un programa de meriendas matutinas con leche para proporcionarles la alimentación que algunos estudiantes puedan necesitar entre el desayuno y el almuerzo. Estas pautas a continuación han sido elaboradas por educadores y profesionales de salud para ayudar a los padres/tutores seleccionar meriendas que ayuden a que sus hijos estén listos para aprender.

Emplee las pautas a continuación para asegurarse que las meriendas que mandan de casa sean apropiadas para el salón de clase:

- Las meriendas deben ser porciones pequeñas para asegurar que su hijo(a) tenga ganas de comer el almuerzo.
- Ninguna merienda debe contener *más de un 30%* de sus calorías por ración que vienen de grasa, ni *más de un 10%* de sus calorías que vienen de grasa saturada. Evite cualquier comida que contenga y enumere la grasa "*trans fat*" como parte de su grasa saturada.
- Por lo general, un cartón de leche de 8 onzas provee entre 90-130 calorías, además de calcio, proteína y vitamina D.
- Siempre son preferibles los granos integrales sobre las harinas refinadas. Seleccione productos en los cuales el primer ingrediente sea la harina integral (*whole wheat*) o harina de maíz/maicena integral (*whole corn flour*).
- Usualmente, los productos que alistan el azúcar, azúcar de caña, azúcar de betabel, dextrosa, jarabe de maíz o jarabe de maíz de alta fructosa en los primeros tres ingredientes no son opción nutritiva para los estudiantes durante el día escolar. Sin embargo, hay algunas excepciones tales como el yogur de sabores. La meta es proporcionar una merienda sana para alimentar su hijo(a) durante el día escolar.
- La mejor opción para su hijo(a) es la fruta fresca o seca o fruta enlatada en jugo.



Ejemplos de meriendas recomendadas y aceptadas que les ayuden aprender mejor a los estudiantes

Frutas frescas, secas o en lata (en jugo)

Vegetales frescos

Granola o barras de granola

Yogur o palitos de queso

Cereales integrales (solamente si es bajo en azúcar)

Muesli/coctel de frutas secas (*Trail mix*)

"Trail Mix" sin dulces (mezcla de cacahuates y pasas) - **(Solo en las aulas donde ningún estudiante tenga alergias)**

Palomitas (sin mantequilla/aceite)

Mantequillas/Cremas de nueces - **(Solo en las aulas donde ningún estudiante tenga alergias)**

Pretzels, galletas o rosas – de granos integrales, por favor
Hummus o puré de frijoles

A continuación hay ejemplos de meriendas que NO le ayudarán a su hijo(a) aprender – por favor no las mande a la escuela.

Dulces, chocolates o palomitas acarameladas

Cereales endulzados/azucarados (azúcar en uno de los primeros 3-5 ingredientes en la etiqueta)

Pastel, magdalenas, rosquillas/dona, barras o bizcochos de chocolate

Meriendas o galletas con cremas o helados

Refrescos (soda) u otras bebidas endulzados (jugos de frutas también)

Meriendas para los cumpleaños o fiestas del salón de clase

Les recomendamos optar por comidas sanas para celebrar los cumpleaños o fiestas en las aulas de clase. Los pastelitos o magdalenas comprados en el supermercado no se permiten debido a que contienen mucho azúcar, grasa y grasas "*trans*." Emplee la lista de meriendas recomendadas para crear un ambiente saludable durante la celebración. También puede considerar la posibilidad de pedir sus meriendas de *Lunch Express*. Estas meriendas cumplen con o exceden las pautas antedichas. Los formularios de pedido están disponibles en línea en goo.gl/CVCLi6.

También recomendamos firmemente que lleve ítems que no sean comida para las fiestas de cumpleaños y los días festivos. Por ejemplo, su hijo/a podría compartir con sus compañeros lápices de color, calcomanías, separadores de libros, o borradores. Podría pedirle permiso al maestro del salón para que su hijo lleve su libro favorito a la escuela y que se le lee este libro a sus compañeros en honor de su cumpleaños o pedir permiso llevar su juego de mesa favorito para jugar.

*****POR FAVOR esté consciente de las alergias a comidas y las condiciones de salud que existen en el aula de clase de su hijo(a).**

Las pautas detalladas más arriba son para los salones de clase donde ningún estudiante tenga alergias a comidas ni otras condiciones médicas. Si su hijo(a) está matriculado en un aula con alguna alergia o condición médica, información adicional referente a las necesidades específicas estará disponible y le será comunicada por el maestro(a) del salón.