

Your child's birthday or half birthday is coming right up!

There are many ways to celebrate your child's birthday with others such as sharing a pencil, bookmark or some other small token. Some families enjoy celebrating with food. If you choose to send a birthday treat, please remember our MCPASD guidelines for acceptable classroom snacks and birthday treats.

Here are some ideas:

- Fresh, dried or canned (juice packed) fruit or fresh vegetables
- Granola or granola bars
- Low-fat yogurt products or string cheese
- Trail mix without candy added
- Air popped popcorn
- Low fat mini muffins -- 2 ounces or less
- Pretzels, crackers or bagels -- whole grain.

Store bought cupcakes and cake are not acceptable due to their sugar and fat content including high levels of trans fats. *Treats provided from home must have an ingredient list to ensure safety for all students in the classroom.* Please understand that your child's classroom may have more limited choices due to allergies in the classroom. Please contact your child's teacher if you have questions in such a case.

You could also consider **Lunch Celebration Treats from Lunch Express**. These treats meet or exceed the guidelines. Forms are available in the school office or online.

Thanks for helping keep our students healthy!

¡El cumpleaños o medio cumpleaños de su hijo/a será llegando!

Hay muchas maneras en las cuales se puede celebrar el cumpleaños de su hijo, como regalar un lápiz, un marcador de libro, u otro regalito. A algunas familias les gusta celebrar con comida. Si usted elige mandar algo de comer para el cumpleaños de su hijo/a, favor de recordar nuestras normas para meriendas aceptables.

Aquí están algunas ideas:

- Fruta fresca, seca, o enlatada
- Granola o barras de granola
- Yogurt bajo en grasa o queso "string cheese"
- Trail mix sin dulces
- Palomitas
- Panecillos de 2 onzas o menos
- Galletas saladas o bagels de grano entero

Mini-pasteles o pasteles comprados en el supermercado no serán permitidos por la alta cantidad de azúcar y grasa que contienen. *Meriendas hechas en casa deben de venir con una lista de los ingredientes para garantizar la seguridad de todos los estudiantes en el salón.* Favor de entender que el salón de su hijo puede tener opciones más limitadas por las alergias de algunos niños en el salón. En ese caso, favor de comunicarse con la maestra de su hijo si tiene alguna pregunta sobre esto.

También usted puede pedir **Lunch Celebration Treats** de Lunch Express. Estas meriendas cumplen con las normas establecidas. Los formularios para esta petición están disponibles en la oficina de la escuela o en la página de web del Distrito. ¡Gracias por ayudar a mantener la buena salud de nuestros niños!