[](http://www.lhcsdpodcast.org/)

**La Habra City School District**

**Guía para una clase saludable**

Entendemos la importancia que los niños celebren ocasiones especiales como los cumpleaños y otros festejos. Muchas celebraciones en las aulas incluyen pastelitos, dulces y galletas que contienen grandes cantidades de azúcar y grasa. Aunque estas comidas pueden celebrar algo ocasional, las opciones menos saludables se han convertido comidas de todos los días. Nuestra escuela prefiere ofrecer a los estudiantes formas de celebrar sin comidas, o con comidas saludables para reforzar la buena nutrición. Por favor ayúdenos a modelar para los niños los hábitos saludables para toda la vida con las siguientes ideas.

**Comidas saludables para las celebraciones**

* Frutas y verduras frescas, enteras o cortadas
  + Agregue “dips” bajas en grasa (hummus o yogur) o aderezos
* Fruta seca
* Queso bajo en grasa con galletas de grano integral
* Palomitas
* Yogur bajo en grasa con fruta
* Totopos horneados o bajos en grasa con salsa o frijoles
* Pretzels
* Mezcla de cereales de granos integrales
  + Cereal de trigo crujiente, avena tostada, u otra variedad de grano integral
* Agua fría o saborizada con frutas frescas y hierbas
  + Fresas, naranja, limón, melón, menta, albahaca, etc.
* 100% jugo de fruta con agua con gas, ¡para un refresco burbujeante!

**Otras ideas para celebrar sin comida**

* Provee regalitos de celebración para cada niño de la clase:
* Lápices (de colores o con logos especiales)
* Marca-páginas
* Tiza para que los estudiantes puedan crear un espacio de juego afuera
* Libros para colorear
* Popote de diseño
* Cordones de zapato de colores
* Calcomanías

**Ideas para cumpleaños sin comida**

* Hazle homenaje a su niño con una cinta, un sombrero, o una corona
* En nombre de su hijo, done uno de los siguientes a la clase:
* Un libro favorito
* Equipo deportivo como Frisbees, pelotas NERF, hula hoops, sogas para brincar
* Útiles para arte, música, o ciencia