

Healthy classroom celebrations

Most children expect to see candy and cake at classroom birthday celebrations or events, however too many empty calories cause obesity and other health problems. Since our District Wellness Policy teaches our students the importance of a healthy lifestyle, we want to send a consistent message that good nutrition goes hand and hand with academic success. To support this message, please promote non-food birthday celebrations and healthy snacks for classroom celebrations; thus shifting the focus from the food to the student or event.

Healthy Birthday Ideas



- Parents can wrap their child's favorite book in birthday wrapping paper. The child can unwrap the book and the teacher can read it to the class.
- Create a "Celebrate Me" book. Have classmates write stories or poems and draw pictures to describe what is special about the birthday child.

Birthday child can:

- Bring their favorite toy to share with the class.
- Wear a sash and crown and sit in a special chair for the day.
- Lead their favorite physical activity outdoors.
- Be the teacher's assistant for the day.

Healthy Classroom Event Ideas

- Watch an educational video as a class and serve popcorn (air popped).
- Order a Pizza or Sub Sandwich Luncheon from Child Nutrition Services (CNS).
- Put on some music and have a dance contest.
- Gardening party (visit the school garden, plant a seed, etc.).
- Schedule a field trip to tour the school cafeteria, local farmers market, grocery store or farm.

Healthy Classroom Snack Ideas

- "Ants on a log" celery with raisins and peanut butter (consider allergies)
- Vegetables with low-fat dip
- Whole wheat pita bread or crackers with hummus or bean dip
- Cheese and salsa quesadilla
- Fruit smoothies
- Yogurt splits with bananas, yogurt, granola and fruit toppings
- Popcorn (air popped)
- Graham or goldfish crackers
- Fruit bars (no less than 50% fruit juice)
- Low-fat string cheese
- Trail mix (consider allergies)
- Baked tortilla chips with

Healthy Beverage Ideas



Water
Nonfat or lowfat milk
100% fruit juice



San Marcos Unified Wellness Policy

Located on the District Website www.smusd.org
View the requirements for Smart Snacks for our District

For more information, please contact:
Child Nutrition Services
(760) 752-1253



 **SAN MARCOS**
UNIFIED SCHOOL DISTRICT
engaging students...inspiring futures

celebraciones saludables en el salón

La mayoría de los niños esperan tener dulces en cumpleaños o eventos, sin embargo, tantas calorías son la causa de obesidad y otros problemas de salud. La Política de Bienestar de nuestro Distrito enseña a los estudiantes la importancia de un estilo de vida saludable, queremos enviar un mensaje congruente ya que la buena nutrición y el éxito académico van mano a mano. Para apoyar este mensaje, por favor promueva refrigerios saludables para los eventos en los salones de clase y los cumpleaños, así se cambia el enfoque hacia el estudiante o evento y no en la comida.

Ideas para un Cumpleaños Saludable



- Padres: envuelvan el libro favorito de su hijo en papel de cumpleaños. Su hijo puede desenvolverlo en el salón para que el maestro lo lea
- Construyan un libro titulado: "Celébrenme". Haga que los compañeros de salón escriban historias o poemas y dibujos que describan porqué es especial el cumpleaños.

El cumpleaños podrá:

- Traer al salón su juguete favorito.
- Vestir corona, banda y sentarse en un lugar especial.
- Dirigir su actividad favorita.
- Ser asistente del maestro en ese día.
- Venir a clases con su disfraz favorito.

Ideas para Eventos Saludables

- Muestre a la clase un video educativo y sirvan palomitas.
- Ordenar Pizza o Sub Sandwiches al Servicio de Nutrición Infantil (CNS).
- Tocar musica y tener un concurso de baile.
- Fiesta en el jardín (visitar el jardín de la escuela o sembrar una semilla)
- Planee un viaje de campo a la cafetería de la escuela o al mercado local.

Ideas para Refrigerios Saludables



- "Ants on a log" apio con pasas y crema de cacahuete (considere alergias)
- Verduras con dip bajo en grasas
- Pan pita de trigo integral o galletas saladas con hummus o dip de frijoles
- Quesadilla con salsa
- Licuado de frutas
- Yogurt con plátano, granola o frutas variadas.
- Palomitas de maíz reventadas por aire caliente
- Galletas goldfish o de salvado
- Paletas de frutas (al menos 50% de fruta)
- Queso bajo en grasa
- Mezcla de nueces (considere alergias)
- Tortillas horneadas con guacamole o salsa
- Rebanadas de manzana con queso
- Brochetas de frutas

Ideas de Bebidas Saludables



Agua

Leche descremada o sin grasa
Jugo 100% de fruta



Política de Bienestar de San Marcos Unified

Se encuentra en el sitio web del distrito www.smusd.org
Puede ver los requisitos de bocados para nuestro distrito

Para más información comuníquese con:
Servicio de Nutrición Infantil (CNS)
(760) 752-1253



 **SAN MARCOS**
UNIFIED SCHOOL DISTRICT
engaging students...inspiring futures