



BOCADILLOS SALUDABLES EN LA ESCUELA

Los niños necesitan bocadillos para mantener activos sus cuerpos y sus mentes. Los bocadillos saludables pueden ayudar a los niños a obtener nutrientes importantes, compensar las comidas omitidas y proporcionar el combustible necesario para el aprendizaje, los deportes y otras actividades. Comer bocadillos pequeños y bien balanceados entre comidas también puede evitar que los niños coman demasiado a la hora de comer.¹ Muchos niños traen bocadillos a la escuela y, a veces, los programas escolares, el personal escolar u otros padres brindan bocadillos para que los estudiantes compartan. Hacer que esos bocadillos sean lo más nutritivos posible es importante para el rendimiento de los estudiantes y el desarrollo de hábitos alimenticios saludables.

Promoción de Bocadillos más Saludables

- Pídale a los maestros y voluntarios que comiencen a comer bocadillos saludables frente a los estudiantes y hablen sobre cómo se sienten mejor, más fuertes e inteligentes cuando comen de esta manera.
- Busque socios comunitarios y oportunidades de financiación para ayudar a su escuela a proporcionar refrigerios saludables.
- Informe a los padres sobre los beneficios de los refrigerios saludables y proporcionarles una lista de ideas de refrigerios saludables.
- Realice pruebas de sabor periódicas de los refrigerios saludables en el salón de clase o la cafetería. Si los niños prueban algo y les gusta, es más probable que les pidan a los padres que lo tengan en casa.
- Pregunte si la escuela puede poner un tazón grande de frutas (en lugar de dulces) en la oficina principal, disponible para que el personal, los estudiantes y los padres se sirvan a sí mismos. Haga una lluvia de ideas sobre formas de reponer el tazón con una variedad de frutas.
- Cuelgue carteles coloridos y divertidos que promuevan bocadillos saludables en la escuela.

Promueva mensajes divertidos sobre nutrición:

- **Come un arcoíris:** come alimentos naturales que vienen en una variedad de colores.
- **Go, Slow, Whoa:** Coma alimentos “go” que se puedan comer en cualquier momento, alimentos “slow” con menos frecuencia y alimentos “whoa” solo de vez en cuando.
- **5-2-1-0 cada día:** 5 o más frutas y verduras, 2 horas o menos de tiempo de pantalla recreativo, 1 hora o más de actividad física y 0 bebidas azucaradas.
- **Repiense su bebida:** una campaña para enseñar a los estudiantes sobre la cantidad de azúcar y calorías en las bebidas de consumo común, así como su impacto en la salud.

Hacer una Diferencia

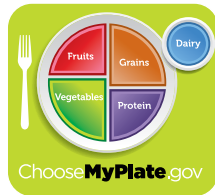
Como codirectores del comité de bienestar de Cougar Run Elementary en Colorado, las mamás Annie Romano e Yvonne Faulkner decidieron hacer de la promoción de bocadillos más saludables una prioridad, estableciendo el programa P.A.C.K. Semana en la primavera y cronometrando para conducir a una carrera divertida en la escuela. Cada día, se alienta a los estudiantes a traer una fruta o verdura de un color determinado para su merienda (por ejemplo, el lunes fue “Pack Purple Day” y el miércoles fue “Pack Red Day”). El comité de bienestar también instó a los estudiantes a usar el color del día, lo que promovió el programa, generó entusiasmo y fomentó el espíritu escolar. PAQUETE. La semana fue un gran éxito. La mayoría de los estudiantes participaron, y el comité de bienestar notó que después de que terminaba la semana, los estudiantes elegían más frutas y verduras frescas a la hora del almuerzo. P.A.C.K. ahora tiene lugar en Cougar Run dos veces al año.



ACTION FOR HEALTHY KIDS 

Pon muchas frutas y verduras en el menú de bocadillos

El icono MI Plato del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) nos insiste a llenar la mitad de nuestro plato con frutas y verduras en cada ocasión de comer. Para la mayoría de los estadounidenses, esto significa más que duplicar la cantidad de frutas y verduras que comemos diariamente.²



Recomendaciones de Bocadillos Saludables

Meriendas

- Una porción significativa de las calorías diarias de los niños proviene de bocadillos, y si están comiendo bocadillos procesados a base de granos (como muchas de las opciones populares y muy comercializadas que existen), muchas de esas calorías podrían provenir de alimentos adicionales de azúcares. Para un crecimiento y desarrollo saludables, las frutas, verduras, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa / sin grasa son las opciones principales.
- El control de la porción es muy importante: los bocadillos se deben servir en porciones apropiadas para la edad, el tamaño y el nivel de actividad del niño.
- Lea las etiquetas para elegir bocadillos con menos azúcar agregada.

Bebidas

- Anime a los niños a beber agua en lugar de bebidas azucaradas durante todo el día, incluida la hora de la merienda. Los refrescos, las bebidas energéticas y las bebidas deportivas son una fuente de azúcar y calorías adicionales, y la mayoría no cumple con los estándares Smart Snacks in School del USDA. Asegúrese de que los estudiantes tengan acceso fácil a las fuentes y dispensadores de agua en toda la escuela, y asegúrese de que estén limpios y mantenidos adecuadamente.
- Leche de 1% baja en grasa / sin grasa es una opción nutritiva que ayuda a los niños a obtener los nutrientes que necesitan.
- Los jugos (100%) también proporcionan nutrientes, pero la fruta fresca es preferible porque proporciona fibra dietética y menos azúcar que el jugo. Si ofrece jugo, proporcione porciones más pequeñas (media taza) o diluya con agua. Si ofrece jugo, límitelo a 8 oz o menos (7–18 años). Esto sigue las recomendaciones de AAP.

ESTÁNDARES DE REFRIGERIOS ESCOLARES

Si se venden alimentos y bebidas a los estudiantes en la escuela para consumo inmediato durante el día escolar, deben cumplir con los estándares de USDA Smart Snacks in School. Los estándares no cubren artículos que se sirven o comparten en la escuela, sin embargo, su escuela, distrito o estado pueden tener regulaciones adicionales que cubren los alimentos vendidos y / u ofrecidos en la escuela. Consulte la política de bienestar de su distrito y el departamento de educación de su estado para obtener más información.

El American Heart Association recomienda que los niños y

adolescentes consuman menos de 25 gramos o 6

cucharaditas de “azúcares agregados” al día y no beban

más de 8 onzas de bebidas azucaradas por semana.³

Recursos

Actividades en Action for Healthy Kids Game On — Disponible en inglés

actionforhealthykids.org/game-on-activity-library

Offer Healthy Snacks, Nutrition Promotion, Rethink Your Drink, Smart Snacks Standards, More Water Please!, Staff as Healthy Role Models

P.A.C.K. Week: fruitsandveggies.org/stories/pack-week/

Eat a Rainbow: wholekidsfoundation.org/kids-club/eat-a-rainbow-go-slow-whoa

Go, Slow, Whoa: nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/eat-right/choosing-foods.htm

5-2-1-0: letsgo.org

USDA MyPlate: choosemyplate.gov

USDA Smart Snacks: fns.usda.gov/school-meals/tools-schools-focusing-smart-snack

^{1,2,3}Ver ActionforHealthyKids.org/References



Todos los niños saludables, activos y listos para aprender

actionforhealthykids.org • 600 W. Van Buren St., Suite 720, Chicago, IL 60607 • 1.800.416.5136