

# Programa de bienestar High Point Academy

## Una guía para padres de la nutrición en la escuela

¡Estamos orgullosos de nuestro galardonado programa de bienestar! Nos han reconocido el canal 4 de CBS, la Colorado Education Initiative, y el Ministerio de Agricultura Federal por el ambiente saludable de nuestra escuela. Al encomendar su hijo a High Point Academy, su familia ha tomado la decisión de formar parte de una de las escuelas más saludables de Denver.

### Meriendas

Pedimos que nuestros alumnos traigan frutas y verduras para sus meriendas diarias. Si su hijo se está cansando de las mismas manzanas y los mismos plátanos



de siempre, ofrecemos unas ideas nuevas:

- rebanadas de pimientos dulces
  - zanahorias y/ o apio
- pepino
- fresas, frambuesas, o moras
- melón



### Los cumpleaños

Favor de no traer comida para los cumpleaños.

Si quiere celebrar el cumpleaños de su hijo, comuníquese con la maestra para pedirle ideas.

Considere también donar un libro a nuestra biblioteca en el nombre de su hijo. ¡Siempre necesitamos más libros!

### El almuerzo

Los padres pueden mandar su hijo a la escuela con un almuerzo ya preparado o su hijo puede participar en el programa de almuerzo ofrecido por la escuela. Si decide mandar un almuerzo, favor de no incluir dulces, galletas, pastelitos, etc.

### Bebidas

Recomendamos a nuestros alumnos tomar mucha agua durante el día escolar. Por favor, no mande otras bebidas con su hijo. La única excepción es el jugo de fruta que se sirve con el almuerzo.

### Días festivos, celebraciones y eventos en la escuela

Siempre queremos ofrecer opciones saludables para todas las celebraciones de nuestra escuela. Unas ideas:

- verduras con salsa
- palomitas
- nueces
- ensalada de fruta
- pan integral con mermelada de fruta
- galletas integrales con queso

Por favor, no lleve comida para compartir a menos que la maestra lo ha pedido. Tampoco lleve comida para el cumpleaños de su hijo.

