

¿Busca ideas para bocadillos que sigan las nuevas normas nutricionales de nuestra escuela?



Puede encontrar más información y recursos para seleccionar diferentes tipos de bocadillos adecuados, libros de cocina y herramientas de búsqueda Smart Snack en la página de Nutrición y Bienestar del Distrito en: www.shorelineschools.org/page/1265 y hacer encontrar la sección “Nutrition and Wellness Resources Library”

!Ahora puedes hacer que las fiestas sean divertidas y saludables también!

A continuación se presentan ideas de bebidas saludables y alimentos para fiestas en el aula. Asegúrese de consultar primero con el maestro de la clase para asegurarse de que no hayan restricciones en los alimentos debido a las alergias alimentarias y/u otras circunstancias.

Opciones de bebidas:

- Agua (carbonatada o no carbonatada)
- Leche baja en grasa (sin sabor)
- leche sin grasa (de sabor o sin sabor)
- leche de soya, leche de arroz, etc.
- 100% jugo de frutas o vegetales sin azúcares añadidos

Ideas de bocadillos:

- Palomitas de maíz
- Frutas o vegetales (frescos, enlatados, secos)
- Humus y galletas de grano entero
- Vasitos de frutas y yogur
- Tiras de queso
- Carne seca



¿Busca ideas para bocadillos que sigan las nuevas normas nutricionales de nuestra escuela?



Puede encontrar más información y recursos para seleccionar diferentes tipos de bocadillos adecuados, libros de cocina y herramientas de búsqueda Smart Snack en la página de Nutrición y Bienestar del Distrito en: www.shorelineschools.org/page/1265 y hacer encontrar la sección “Nutrition and Wellness Resources Library”

!Ahora puedes hacer que las fiestas sean divertidas y saludables también!

A continuación se presentan ideas de bebidas saludables y alimentos para fiestas en el aula. Asegúrese de consultar primero con el maestro de la clase para asegurarse de que no hayan restricciones en los alimentos debido a las alergias alimentarias y/u otras circunstancias.

Opciones de bebidas:

- Agua (carbonatada o no carbonatada)
- Leche baja en grasa (sin sabor)
- leche sin grasa (de sabor o sin sabor)
- leche de soya, leche de arroz, etc.
- 100% jugo de frutas o vegetales sin azúcares añadidos

Ideas de bocadillos:

- Palomitas de maíz
- Frutas o vegetales (frescos, enlatados, secos)
- Humus y galletas de grano entero
- Vasitos de frutas y yogur
- Tiras de queso
- Carne seca

