Festividades Sanas

Promover un Ambiente Escolar Sano

Las fiestas de cumpleaños y las celebraciones de los feriados en las escuelas proporcionan una oportunidad única para hacer que el comer sanamente sea algo divertido y emocionante. Las escuelas pueden aprovechar las celebraciones en los salones de clase para servir alimentos de buen gusto, que sean nutritivos y ofrezcan a los estudiantes experiencias educativas de nutrición.

Pero si Sólo es un Pastelito…

En general, los alimentos que se sirven en las fiestas de las escuelas incluyen pastelitos, dulces, galletas y refrescos. Y, ¿cuál es el daño? No hay nada malo en darse el gusto de vez en cuando, pero las opciones poco sanas se han convertido en la norma en vez de la excepción. Las fiestas, los dulces que se dan como premios en las clases, las recaudaciones de fondos a base de comidas, las máquinas que expiden alimentos, las tienditas de las escuelas y almacenes de antojitos exponen constantemente a los niños a opciones altas en grasa y azúcar y de poco valor nutritivo.

En general, los hábitos alimenticios de nuestros niños son muy poco saludables. Solamente el dos por ciento de los niños cumplen todas las recomendaciones de la Pirámide de Alimentos. La mayoría de los niños no comen suficientes frutas, vegetales o granos enteros. Los índices de obesidad entre los niños están en aumento, con consecuencias serias para la salud. Al presentarles a los estudiantes opciones nutritivas en los lugares donde haya comida (incluyendo el salón de clase) las escuelas pueden influenciar positivamente los hábitos alimenticios de los niños.

Beneficios de las Festividades Sanas

Los niños Sanos Aprenden Mejor: Las investigaciones demuestran claramente que hay una relación entre una buena nutrición y una mejor conducta y desempeño académico. Para ofrecer el mejor ambiente posible de aprendizaje para los niños, las escuelas deben proveer también un ambiente que apoya conductas saludables.

Proporcionan Mensajes Consistentes: Al proporcionar un ambiente sano en las festividades en el salón de clase la escuela demuestra su compromiso de fomentar conductas sanas. Apoya las lecciones impartidas en el salón de clase a los estudiantes sobre la salud en vez de contradecirlas. Las festividades sanas promueven opciones para un estilo de vida saludable que ayudan a reducir los riesgos de salud de los estudiantes y mejoran el aprendizaje.

Promueven un Ambiente Escolar Sano: Para lograr un cambio positivo en los hábitos alimenticios, los estudiantes necesitan recibir una información consistente y confiable sobre la salud y tener muchas oportunidades para utilizarla. Una parte importante del hecho de proporcionar un ambiente saludable en las escuelas es tener festividades sanas.

Crean Entusiasmo Sobre la Nutrición: Los niños se entusiasman con las cosas nuevas y diferentes, incluyendo las actividades divertidas de las fiestas y los bocadillos saludables (ver ideas al dorso.) El personal de las escuelas y los padres de familia no deben preocuparse de que los niños vayan a desilusionarse si las comidas típicas de las fiestas no se sirven en el salón de clase. Los bocadillos que se sirven en los feriados y el pastel tradicional de las fiestas de cumpleaños estarán disponibles en las casas.

Protegen a los Niños con Alergias a las Comidas: Cuando los padres mandan comida a la escuela es difícil cerciorarse de que los niños que padecen de alergias a las comidas estén seguros. Las escuelas pueden proteger a estos niños organizando celebraciones sin alimentos o, en el caso de servirse comida, obtenerla de lugares conocidos como el programa de alimentos de la escuela.

Como Hacer Fiestas con Alimentos Sanos

- La variedad es “la chispa de la vida” y la “alegría de la fiesta.” Planee varias actividades contrastantes, activas y tranquilas, afuera y adentro, individuales y de grupo.
- Pruebe algo nuevo. A los niños les gustan las aventuras. Además de juegos y comidas ya conocidas, ofrezca algo diferente.
- Planee experiencias creativas como el arte, la música y la cocina.
- Involucre a los niños en la planeación y la preparación de la fiesta. Permítales hacer decoraciones y sorpresitas.
- Ponga la comida en un lugar apropiado. El refrigerio debería complementar la diversión y no convertirse en el “evento principal”.
- Asegúrese de que cada niño reciba un galardón o una sorpresa, si es que se entregan esos premios.
- No use la comida como premio o recompensa.
- Elija comidas que sean divertidas, que tengan buen gusto y sean saludables. Las fiestas que ofrecen comidas sanas ofrecen una ocasión para que los niños practiquen la oportunidad de hacer buenas elecciones.

Impreso con el permiso de Let’s Party: Party Ideas for School and Home.
West Virginia Department of Education, 1994
Para ordenar escriba a: http://www.state.wyde/ctrc/materials.html.

Translated from the original for Texas PTA. For more information: www.txpta.org Healthy Lifestyles

Qué Pueden Hacer las Escuelas

Ideas Para Celebraciones Sanas

Las escuelas pueden crear un ambiente de aprendizaje positivo proporcionando celebraciones sanas que cambien el enfoque de la alimentación del niño. Elija una variedad de actividades, juegos y artes que los niños disfruten. Cuando sirva el alimento, ¡cuente con opciones sanas! Incluso en las fiestas se puede incorporar una lección de nutrición divertida involucrando a los niños en la planeación y preparación de bocadillos sanos. Pruebe estas ideas para que las actividades sean más divertidas y atractivas sobre alimentos sanos en las fiestas de las escuelas y otras celebraciones.

Actividades Para Celebrar a un Niño

- Planee juegos especiales para las fiestas. Pida que los padres proporcionen materiales para el juego, lápices, gomas, calcomanías y otros articulos escolares en lugar de alimentos.
- Cree un libro de ideas sanas para fiestas. Pídale al personal de la escuela y a los padres que le envíen recetas e ideas sanas para las actividades, juegos y artes. Recopile estas ideas en un libro que el personal y los padres puedan utilizar.
- Dele a los niños tiempo adicional de recreo en lugar de tiempo de clase para fiesta. Para los cumpleaños, deje al niño del cumpleaños elegir y conducir un juego activo para todos.
- En vez de alimento, pida que los padres compren un libro para el salón de clase o la biblioteca de la escuela con el nombre del niño festejado. Léalo frente al grupo o invite a los padres del niño para leerlo.

- En vez de una fiesta, organice un proyecto especial de servicio comunitario por ejemplo, inviten a almorzar a gente mayor jubilada, hagan bandas para la cabeza para pacientes en quimioterapia y mantas para los perros de rescate. Involucre a los padres en la planeación del proyecto y para que proporcionen los materiales necesarios.
- Cree un libro "Celébrenme". Haga que los estudiantes escriban historias o poemas y hagan dibujos para describir qué es lo especial del niño que cumple años.
- Ofrezca tiempo especial con el director u otro adulto, tal como ir de caminata alrededor de la escuela durante el recreo.
- Cree un paquete especial de cumpleaños. El niño del cumpleaños pude usar una banda y una corona, sentarse en una silla especial y visitar la oficina del director para obtener una sorpresa especial (lápiz, etiqueta engomada, tarjeta de cumpleaños, etc.).
- El niño del cumpleaños podra ser el asistente del profesor por el día y realizar tareas especiales, como hacer entregas a la oficina, ser el primero de la fila, comenzar una actividad y elegir un juego o historia.

Ideas de Alimentos Sanos

- La leche baja engrasas, sin grasas o con saborizantes, jugos de 100%, agua, agua con saborizante/agua mineral con gas (sin azúcares o endulcolorantes agregados), ponches (agua mineral y jugo 100% de fruta)
- Licuados de fruta (fresas, plátanos y piña)
- Fruta fresca surtida, fruta y queso, ensalada de frutas, fruta con crema batida baja en grasas.
- Fruta seca (pasas, arándanos, albaricoques, frituras de plátano) bocadillos 100% de fruta
- Plato de verduras con cremas bajas en grasas, apio y zanahorias con mantequilla de cacahuate y pasas.
- Galletas integrales con cubos de queso, barritas de queso o humus
- Waffles o hotcakes cubiertos de fruta
- Pretzels, palomitas con poca grasa, tortas de arroz, barras de pan, galletas de graham y galletas de animalitos
- Pastel de ángel, solo o cubierto de fruta
- Rebanadas de bagel con mantequilla de cacahuete o jamón, fruta o mollete de grano (bajo en grasas), mollete inglés de trigo, pretzels calientes.
- Pizza con ingredientes con poca grasa (verduras, jamón bajo en grasas, tocino canadiense), cremas para pizza con salsa marinara.
- Sándwiches de jamón, queso o pavo, (con condimentos bajos en grasa).
- Pudín bajo en grasas, yogurt desnatado bajo en grasas, yogurt comprimible, licuados de yogurt, yogurt parfaits o banana split (yogurt y fruta cubiertos con cereal, granola o galletas de graham molidas).
- Quesadillas o burritos de frijoles con salsa.
- Desayuno bajo en grasas o barras de granola.
- Tortillas chips bajas en grasas con salsa o frijoles.
- Trail/Cereal mix (una mezcla de granos, frutas secas, pretzels y nueces).
- Nueces y semillas.

Verifique si hay alergias de alimentos antes de servir.

Recursos Adicionales

Alternatives to Food Rewards. Connecticut State Dept of Education, 2004.
http://www.state.ct.us.sde/deos/Student/NutritionEd/index.htm
Classroom Party Ideas. University of California Cooperative Extension Ventura County.
http://ucce.ucdavis.edu/files/filelibrary/2372/15801.pdf
Healthy Fundraising Connecticut State Dept of Education, 2005
http://www.state.ct.us.sde/deps/Student/NutritionEd/index.htm
Let's Party: Party Ideas for School and Home. West Virginia Dept of Education, 2002
http://wvde.state.wv.us/ctrc/materials.htm

Connecticut State Department of Education Bureau of Health and Nutrition Services and Child/Family/School Partnerships

Mayo 2005