Estimado padre de familia/tutor:

En la escuela (INSERT SCHOOL NAME) trabajamos arduamente con el fin de garantizar que las mentes y los cuerpos de los alumnos estén listos para aprender todos los días, ¡Necesitamos de su ayuda para que nuestra escuela sea todavía más saludable!   
  
**Bocadillos saludables y celebraciones en la escuela**

Con el fin de ayudar a mantener la salud y bienestar de los alumnos, nuestro distrito escolar ha establecido normas de nutrición para todos los alimentos y bebidas disponibles en la escuela y a la venta por parte de cualquier grupo escolar, incluyendo organizaciones de padres/alumnos, maestros, clubes, recaudación de fondos y servicios alimenticios y de nutrición durante el horario de clases y hasta media hora después del horario de clases. Se incluye también las celebraciones, fiestas, bocadillos en el aula y recompensas para los alumnos por buen rendimiento o conducta.

**¿Por qué ofrecer alimentos y bebidas saludables en las escuelas?**

Todos los días, nuestros maestros y personal escolar preparan a los alumnos para el éxito en el aula y también se fomenta la alimentación saludable y la actividad física, de esta manera se garantiza el éxito por el resto de sus vidas. Al ayudarlos a establecer hábitos saludables a una edad temprana, podemos disminuir los riesgos de salud en nuestros niños y aumentar las posibilidades de tener una vida más larga y productiva.

Además, nuestra política de bienestar a nivel de distrito escolar incluye normas con respecto a los bocadillos que se proporcionan y son vendidos en las escuelas. Estas normas cumplen con los requisitos a nivel federal.

**¿Cómo puedo respaldar estos cambios saludables en las escuelas?**

Los padres de familia/tutores deben:

* Celebrar los cumpleaños de sus hijos enviando regalitos no comestibles, tales como calcomanías, lápices o un regalo para la clase, como por ejemplo; un libro o una pelota para el patio de juegos (el maestro le puede dar sugerencias).
* Confirme que toda la comida y bebidas que lleve a la escuela para las celebraciones de cumpleaños promueven opciones de comida saludable, por ejemplo; Vasitos de fruta, frutas y verduras frescas, vasitos o bolsitas de puré de manzana, palomitas de maíz, yogurt gogurt,

barritas de granola, etc.

* Pregúntele al maestro de su hijo cuales incentivos/premios no comestibles o alimentos nutritivos están consumiendo en clase.
* Involúcrese en la planeación de fiestas escolares que incluyan juegos, manualidades y alimentos y bebidas saludables.
* Evite traer comida chatarra, como las papitas, dulce, soda, pastelitos, galletitas, etc. a la escuela.

**¿De qué otra manera puedo ayudar?**

Le invitamos a trabajar con colaboración con otros padres, maestros, personal escolar y miembros de la comunidad en el Comité Escolar de Bienestar. Le damos la bienvenida a sus ideas y apoyo para crear un ambiente escolar más saludable para nuestros estudiantes.   
Favor de comunicarse con [INSERT CONTACT NAME AND CONTACT INFO] si tiene usted cualquier pregunta.   
Si desea más información sobre bocadillos saludables en la escuela y la política de bienestar del Distrito Escolar Unificado de San Diego visite: <https://www.sandiegounified.org/competitivefoods>.

¡Juntos podemos enseñar a nuestros niños hábitos saludables para el resto de sus vidas!