

## ¡LLEVE ALIMENTOS SALUDABLES A LA ESCUELA DE SU HIJO!

Los niños pasan mucho tiempo en la escuela. Pueden tener 2 comidas al día o hasta 3 si van a un program extracurricular. Es importante que las comidas de la escuela sean saludables.

Comer alimentos saludables en la escuela puede ayudar a los niños a:

- Rendir mejor en la escuela.
- Mejorar la memoria y darles energía.
- ¡Aumentar la asistencia!<sup>1</sup>
- ¡Probar comidas nuevas y ayudarles a practicar el hábito de comer de manera saludable!

### ¿Cómo puedo ayudar a que haya comidas saludables en la escuela de mi hijo?

Como padre, hay muchas maneras de ayudar a llevar comidas saludables a la escuela de su hijo. Hable con un maestro, director o miembro del personal de la escuela para encontrar un programa que se adapte mejor a su escuela. Puede hablar con otros padres para ayudar a generar apoyo para los programas de alimentos saludables. ¡Es una excelente manera de mantenerse vinculado con la escuela de su hijo!

### **¡Forme una Comisión de Bienestar!**

Una [Comisión de Bienestar](#) es una excelente manera de mantener saludable una escuela. Este grupo de estudiantes, maestros, padres y personal escolar trabaja en conjunto para aportar opciones saludables para las escuelas. Estas incluyen programas de actividad física y comida saludable. [Haga clic aquí](#) para consultar los trámites que necesita hacer para iniciar una en su escuela. *¿Ya hay una comisión en su escuela? ¡Pida ser parte de ella!*

### **¡Lleve alimentos saludables a la cafetería!**

El Departamento de Educación de la Ciudad de Nueva York puede llevar [barras de ensaladas](#) a su escuela. La barra de ensaladas ofrece a los niños la oportunidad de aprender sobre diferentes opciones de ensaladas. ¡También aprenden a hacer sus propias ensaladas! Puede encontrar barras de ensaladas en unas 1,000 escuelas de toda la ciudad. Si su escuela no tiene barra de ensaladas, ¡pídala!

Postúlese para el [Programa de Frutas y Verduras Frescas \(Fresh Fruit and Vegetable Program, FFVP\)](#)

Si su escuela es parte del [Programa Nacional de Almuerzo Escolar \(National School Lunch Program\)](#), ¡podría ser una opción para usted! Este programa federal entrega frutas y verduras frescas a las escuelas primarias de todo el territorio de Estados Unidos.

---

<sup>1</sup> <https://www.cdc.gov/healthyschools/nutrition/facts.htm>

### **Pida un despachador de agua:**

El programa de despachador de agua puede llevar agua potable limpia a las cafeterías escolares de la Ciudad de Nueva York. Cuando hay un despachador de agua en las escuelas, los estudiantes toman 3 veces más agua.<sup>2</sup> El agua mantiene hidratados a los niños y es una opción de bebida más saludable que la leche chocolatada y las bebidas azucaradas como el jugo y los refrescos.

### **Construya un jardín escolar:**

Los jardines escolares son una excelente manera de enseñar a los niños cómo cultivar verduras. ¡También ofrecen comidas saludables! Además, los jardines escolares son una excelente manera de promover el aprendizaje socioemocional en las escuelas. Visite [Grow to Learn NYC](#) para encontrar consejos, herramientas y planificaciones de clases para ayudarlo a comenzar un jardín escolar.

### **¿Qué puede hacer en el hogar?**

Mire el [calendario de comidas](#) escuela con su hijo y hable sobre el menú. Le ayudará a su hijo a pensar en las comidas saludables y a planificarlas.<sup>3</sup> Puede hablar sobre:

- Qué comidas le gustan o no le gustan a su hijo.
- Qué comidas son saludables.
- Otras opciones que puede elegir su hijo del menú alternativo o barra de ensaladas (si su escuela tiene).

Hable con su hijo sobre tener comidas equilibradas. Puede usar [el recurso para niños choosemyplate.gov](#) para hablar sobre agregar frutas, verduras, granos, proteínas y lácteos a las comidas. ¡También hay juegos entretenidos en el sitio de internet con los que puede jugar su hijo para aprender sobre las comidas saludables!

---

<sup>2</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4318331/>

<sup>3</sup> <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2016/09/20/why-school-meals-matter/>