

# Daniel Warren School Snack Guidelines

Daniel Warren students bring in their own snacks every morning. Please follow our snack guidelines as follows:

- **Place the snack in a Ziploc bag and label it with your child's name and class.** Bags should go in your child's backpack, not his/her lunchbox. Include a fork or spoon if needed; water is encouraged as well.
- Send in snacks that do not require refrigeration or can stay cool enough with a small ice pack.
- Keep it simple and no more than 1-2 items. We only have about 10 minutes for snack and also want to ensure our kids are hungry for lunch.
- **Pack healthy foods in line with the Department of Agriculture MyPlate guidelines** ([www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)). MyPlate guidelines include:
  - (1) Filling half your plate with fruits and vegetables (slightly more vegetables than fruit) and the other half with grains and protein (slightly more grains than protein).
  - (2) Make at least half of your grains whole-grains
  - (3) Switch to low-fat milk and drink water instead of sugary drinks.
  - (4) Eat fats and sweets sparingly

Studies on children's nutrition and school performance suggest that healthy students learn better. That's because eating nutritious foods and having a full belly is associated with improved memory, alertness and mood - which contribute to an eagerness to learn. Our children need to concentrate and learn during the day. Good brain food helps enable this process, but sugary or fatty treats can make our children sluggish and unable to concentrate.

Keep these guidelines in mind when factoring snacks into your child's eating day. Some examples of healthy snacks include:

**Fresh fruit: apples, bananas, grapes, strawberries, melon; dried fruit: apricots, raisins; unsweetened applesauce**

**Try for whole grain products – low sugar/fat breakfast cereal, crackers, cereal bars, pretzels, air-popped popcorn, rice cakes, low-fat tortilla chips with salsa or bean dip, graham crackers**

**Low-fat yogurt - drinkable, squeezable, crushable; low fat cheese sticks; cottage cheese cups and fruit or cracker**

**Fresh veggies with or without dips such as hummus, guacamole, salsa; ants on a log: celery filled with sunbutter/soy butter/cashew butter and raisins**

**Deli rollups made with turkey, ham, cheese, etc; edamame; hardboiled**

## Normas Para Los Tentempiés (Snacks) De Daniel Warren

Los estudiantes de Daniel Warren traen sus tentempiés cada mañana. Por favor, sigan las normas de los tentempiés a continuación:

- **Pongan los tentempiés en una bolsa Ziploc con una etiqueta con el nombre de su hijo/a y clase.** Las bolsas deben ponerse en su mochila, no en su lonchera. Incluya un tenedor o cuchara si es necesario; se sugiere agua también.
- Manden tentempiés que no requieran que se pongan en un refrigerador o que se pueda mantener frío con una compresa de hielo.
- Hágalo simple y no más de 1-2 productos/elementos. Solo tenemos 10 minutos para comer los tentempiés y también queremos asegurar que los niños tengan hambre para el almuerzo.
- Empaque comida saludable según recomiendan las pautas del Departamento de Agricultura MyPlate ([www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)). Las pautas que incluye MyPlate son:
  1. Llenar la mitad del plato con frutas y vegetales (un poco más de verduras que frutas) y la otra mitad de granos y proteína (un poco más de granos que proteína).
  2. Que por lo menos la mitad de los granos sean granos enteros.
  3. Cambien a leche desnatada o baja en grasa y beban agua en vez de bebidas azucaradas.
  4. Coman escasamente grasas y dulces.

Hay estudios que sugieren que la nutrición de los niños impactan en el rendimiento escolar para que aprendan mejor. Eso es porque comer comida nutritiva y tener el estómago lleno se asocia con la mejoría de memoria, estar más alerta y de mejor humor - que contribuye a un afán de aprender. Nuestros niños necesitan concentrarse y aprender durante el día. Comida saludable para el cerebro ayuda a facilitar este proceso, pero golosinas o exceso de grasa puede hacer que nuestros niños se sientan perezosos y no se puedan concentrar.

Mantengan estas pautas en mente al incluir los tentempiés que envíen cada día con su hijo/a. Algunos ejemplos de tentempiés saludables incluyen:

Fruta fresca: manzanas, plátanos, uvas, fresas, melón; fruta seca: albaricoques, pasas; compota de manzana sin azúcar

Vegetales frescos con o sin salsa como hummus, guacamole, salsa; apio con mantequilla de girasol/mantequilla de soja/mantequilla de anacardo y pasas.

Envíe productos que sean granos enteros - cereales de desayuno que sean bajos en azúcar/grasas, galletas (crackers), barritas de cereales, galletas saladas (pretzels), palomitas de maíz, chips de tortilla bajo en grasa con salsa o salsa de frijoles, galletas de graham

Yogur bajo en grasa - bebido, exprimible; palitos de queso bajo en grasa; queso cottage y fruta o galletas (crackers).

Rollitos de carne de pavo, jamón, queso, etc; edamame; huevo duro

coma menos

coma moderadamente

grasa, aceite, sales, azúcares

carne, carne de ave, pescado, huevos,

frijoles secos y productos lácteos

coma más  
coma aún más

frutas y vegetales  
granos y cereales