





Healthy Snacks

Serving healthy snacks to children is important to providing good nutrition, supporting lifelong healthy eating habits, and helping to prevent costly and potentially-disabling diseases, such as heart disease, cancer, diabetes, high blood pressure, and obesity.

ICS participates in the Fresh Fruit and Vegetable Program (FFVP) (<http://www.fns.usda.gov/cnd/ffvp/>). We will provide your child with a fresh fruit or vegetable on Mondays, Wednesdays, and Fridays at no cost to you. You should send your child with a healthy snack on Tuesdays and Thursdays and can send a snack to supplement the fresh fruit or vegetable we provide on Mondays, Wednesdays and Fridays. We need your collaboration in teaching your child healthy eating habits. Below are some ideas for healthy snacks you can send your child to school with. We will not allow students to have unhealthy snacks at school.



 Healthy Snacks	 Unhealthy Snacks
<p>Fruits Fruits, Applesauce (Unsweetened), Dried Fruit, Frozen Fruit, Fruit Leathers, Fruit Salad</p> <p>Vegetables</p> <p>Healthy Grains Whole Wheat English Muffins, Pita, or Tortillas; Low-fat, Whole Grain Breakfast Cereal; Whole Grain Crackers; Rice Cakes; Low-fat Popcorn; Tortilla Chips; Granola and; Cereal Bars; Pretzels, Breadsticks, and Flatbreads</p> <p>Low-Fat Dairy Foods Yogurt, Low-Fat Cheese, and Low-Fat Pudding</p> <p>Other Snack Ideas Luncheon Meat</p> <p>Healthy Beverages Water, Seltzer, Soy and Rice Drinks, Low-fat Milk, Fruit Juice</p> <p>From Healthy School Snacks-Center for Science in the Public Interest. Read more at http://www.cspinet.org/nutritionpolicy/health_school_snacks.html</p>	<p>Cookies</p> <p>Snack Cakes</p> <p>Donuts</p> <p>Chips</p> <p>Soft Drinks and other High Sugar Beverages</p> <p>Candy</p> <p>High Sugar Fruit Snacks</p> <p>While nuts are healthy, ICS has several students who have life threatening allergies to peanuts and tree nuts. Please do not send your child to school with nuts to ensure everyone's safety.</p>



Lanches (Snacks) saudáveis

Servir lanches saudáveis para as crianças é importante para prover uma boa nutrição, apoiar hábitos saudáveis de alimentação e ajudar a prevenir doenças potencialmente debilitantes e que custarão caro, tais como doenças do coração, câncer, diabetes, pressão alta e obesidade.

A ICS participa no Programa de Frutas e Legumes Frescos (Fresh Fruit and Vegetable Program) (<http://www.fns.usda.gov/cnd/ffvp/>). Ofereceremos ao seu filho/sua filha uma fruta ou legume fresco às segundas-feiras, quartas-feiras e sextas-feiras sem custo para você. Você deve enviar um lanche saudável para seu filho/sua filha às terças-feiras e às quintas-feiras e pode enviar um lanche para complementar a fruta ou legume saudável que oferecemos às segundas, quartas e sextas-feiras. Precisamos de sua colaboração para ensinar hábitos saudáveis de alimentação ao seu filho/sua filha. Seguem abaixo algumas ideias de lanches saudáveis que você pode enviar junto com seu filho/sua filha para a escola. Nós não permitiremos que os alunos comam lanches não saudáveis na escola.

 Lanches saudáveis	 Lanches não saudáveis
<p>Frutas Frutas, purê de maçã (sem açúcar), frutas secas, frutas congeladas, barras de fruta, salada de fruta</p> <p>Vegetais</p> <p>Grãos saudáveis Mufins, pita ou tortilhas integrais; cereal matinal de grãos integrais sem gordura; bolachas água e sal integrais; bolinhos de arroz; pipoca sem gordura; salgadinhos de tortilha; barras de granola e cereais, pretzels, grissinos e pães sírios</p> <p>Derivados do leite com pouca gordura Iogurtes, queijos e pudins com baixo teor de gordura</p> <p>Outras ideias de lanches Carne enlatada</p> <p>Bebidas saudáveis Água, água com gás, bebidas derivadas de arroz ou soja, leite desnatado, suco de fruta</p> <p>Do “Centro de Lanches Escolares Saudáveis para Ciência no Interesse Público”. Leia mais em http://www.cspinet.org/nutritionpolicy/health_school_snacks.html</p>	<p>Biscoitos</p> <p>Bolos</p> <p>Donuts</p> <p>Salgadinhos</p> <p>Refrigerantes e outras bebidas ricas em açúcar</p> <p>Doces</p> <p>Lanches de fruta ricos em açúcar</p> <p>Embora as nozes e castanhas sejam saudáveis, a ICS tem vários alunos que têm alergias a amendoins e castanhas que põem a vida em risco. Não envie seu filho à escola com nozes e castanhas para garantir a segurança de todos.</p>