





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>



Tentempiés o meriendas (*snacks*) saludables

Proporcionar tentempiés saludables a los niños es importante para proporcionar una buena nutrición, apoyar los hábitos alimenticios saludables de toda la vida y ayudar a prevenir enfermedades costosas y potencialmente discapacitantes, tales como enfermedades del corazón, cáncer, diabetes, presión arterial alta y obesidad.

La ICS participa en el Programa de Frutas y Verduras Frescas (FFVP, por sus siglas en inglés) (<http://www.fns.usda.gov/cnd/ffvp/>). Le ofreceremos a su hijo una fruta o verdura fresca los días lunes, miércoles y viernes, sin costo alguno para usted. Usted debe enviar a su hijo tentempiés saludables, los días martes y jueves y puede enviar unos tentempiés para complementar las frutas frescas o verduras que proporcionamos los días lunes, miércoles y jueves. Necesitamos su colaboración en la enseñanza de los hábitos saludables de alimentación para sus hijos. A continuación presentamos algunas ideas de tentempiés saludables que su hijo puede llevar a la escuela. No permitiremos que los estudiantes tengan tentempiés poco saludables en la escuela.

 Tentempiés saludables	 Tentempiés poco saludables
<p>Frutas Frutas, puré de manzana (sin azúcar), frutos secos, frutas congeladas, barritas de fruta, ensalada de frutas</p> <p>Verduras</p> <p>Cereales saludables Panecillo integral, pan de pita o tortillas; bajo en grasa, cereales integrales para el desayuno, galletas integrales; pasteles de arroz; palomitas de maíz bajas en grasa, nachos, muesli y barras de cereal, pretzels, palitos de pan, y pan ácimo</p> <p>Lácteos bajos en grasa Yogur, queso bajo en grasa y pudín bajo en grasa</p> <p>Otras ideas de tentempiés Embutidos</p> <p>Bebidas Saludables Agua mineral, refresco, bebidas de soja y arroz, leche baja en grasa, jugo de fruta</p> <p>De “Tentempiés saludables para la escuela – Center for Science in the Public Interest” (Organización no gubernamental de las ciencias en defensa de los derechos del consumidor). Obtenga más información en http://www.cspinet.org/nutritionpolicy/health_school_snacks.html</p>	<p>Galletas</p> <p>Pastelitos</p> <p>Donas</p> <p>Papa fritas</p> <p>Refrescos y otras bebidas con alto contenido de azúcar</p> <p>Caramelo</p> <p>Frutas con alto contenido de azúcar</p> <p>Aunque los frutos secos sean saludables, la ICS tiene varios estudiantes que tienen alergias a los cacahuets y nueces que ponen en peligro la vida. Por favor, no deje que su hijo lleve nueces a la escuela para garantizar la seguridad de todos.</p>