



BOCADILLOS SA-

Por Favor de escoger alimentos nutritivos y saludables diario para su hijo, así como para eventos especiales, como cumpleaños, si usted desea celebrar en la escuela.

frutas y verduras

Fruta fresca o seca

verduras frescas Jugo de frutas en barras

100% jugo de fruta

granos

galletas de animales
Granola Bars
Chex Mix

galletas integrales
Nutrigrain bars
Pretzels

Teddy grahams
Quaker Kids' Mix

Cosas horneada con 30% o menos de grasa
Cereal con el 35% o menos de azúcar
Bocadillos salados horneados (excepto
Cheetos y Sun Chips)

Leche y Proteína

Yogurt con 35% o menos de azúcar

Helados de bajo contenido calorífico

Leche baja en grasa

Palitos de queso

Mezcla de frutas secas con un 30% o menos de grasa

bebidas

Agua

Agua con sabor (sin edulcorantes)

Criterios para la elección de una merienda saludable incluyen

- Menos que o igual de 5 gramos de grasa saturada
- Menos que o igual de 5 gramos de azúcares por porción

Cualquier alimento hora se sirve, incluidos los partidos de clase, que sustituyen comidas para el almuerzo en la cafetería, bocadillos, premios y recaudación de fondos, todos comidos deben cumplir con los criterios para escoges saludables.

Para obtener información completa sobre el programa de bienestar DSD,
consulte la Política de Educación para Todos, disponible en www.dallas.k12.or.us