



Celebremos los almuerzos escolares

Hablemos de los almuerzos escolares

El programa nacional del almuerzo escolar le ofrece a los niños la oportunidad de comer un plato balanceado nutricionalmente durante el año escolar. Los niños que comen comidas nutricionales están listos para aprender y tienen energía para la actividad física.

Los almuerzos escolares son planificados para proveer los nutrientes que los niños necesitan, y no se les permite contener mucha sal, grasa, o azúcar. Durante los últimos 10 años, las reglas nacionales han mejorado la calidad de las comidas escolares dramáticamente. Las cafeterías escolares ahora ofrecen más granos integrales y frutas y vegetales frescos- algunos de estos se cultivan en granjas cercanas. Las comidas siempre incluyen una fruta y verdura con el plato fuerte, y algunos distritos permiten que los estudiantes agarren varias, o hasta una cantidad ilimitada, de frutas y verduras.

Los almuerzos escolares en la escuela de su niño

La mayoría de los distritos suben información de las comidas escolares en su página web, incluso los menús mensuales para todas las escuelas en el distrito. La escuela de su niño puede que incluya el menú en el boletín para los padres o en materiales enviados a casa. Si su familia califica, su niño puede recibir almuerzos gratis o a precio reducido. Para más información sobre cómo completar la solicitud para comidas gratis o a precio reducido o cómo establecer una cuenta de comidas, contacte la oficina principal de la escuela de su niño.

Aproveche al máximo el almuerzo escolar:

- Revise el menú de almuerzo con su niño cada semana e identifique cuáles días comprará el almuerzo, y qué productos les interesa escoger. Anímelos a escoger comidas que no han probado antes- puede que descubran un comida nueva favorita.
- Si su niño empaca el almuerzo, ellos también pueden aprovecharse de los productos saludables disponibles en la cafetería: las frutas y vegetales que normalmente vienen con el almuerzo completo se pueden comprar por separado para acompañar el almuerzo casero.

- Si el menú incluye frutas y vegetales en cada comida, rete a su niño a comer una fruta o vegetal diferente cada día.
- Pregúntele a el maestro de su niño o el director de la escuela si los padres son bienvenidos a comer el almuerzo en la cafetería. Traiga dinero para comprar el almuerzo (normalmente menos de \$3) y hable con su niño y sus amigos sobre la comida. Asegúrese de decir cosas positivas cuando habla de las comidas saludables.

¿Que forma un almuerzo escolar?

Las escuelas normalmente ofrecen raciones de todos estos productos para el almuerzo de la escuela:

- Carne u alternativo de carne
- Granos (tienen que ser ricos en granos integrales)
- Leche
- Fruta
- Vegetal

Los estudiantes pueden elegir cuáles productos quieren, pero una comida escolar completa DEBE incluir:

- Una fruta o vegetal
- Por lo menos dos cosas más

... pero los estudiantes **pueden tomar todos los cinco componentes**. Algunos distritos le permiten que los estudiantes agarren varias, o hasta una cantidad ilimitada, de frutas y verduras. Hable con los empleados de la cafetería en la escuela de su niño para enterarse de las frutas y verduras que ofrecen.