

## Healthy Classroom Party Ideas

The occasional classroom party is an excellent time to help reinforce the healthy eating habits taught to students throughout the year. By promoting healthy behaviors, you can have a positive impact on students' daily attendance, classroom participation, test scores, behavior, and help influence life-long healthy lifestyle habits. Proper guidance, education, and the ability to practice learned behaviors will lead to positive choices. Below are some healthy party recommendations:


**Fresh fruit & vegetables**  
 Include at least one fruit and vegetable at parties such as:

**Fruits**  
 Apples, orange wedges, pineapple, bananas, kiwi, grapes, strawberries, dried fruits

**Vegetables**  
 Baby carrots, green or red pepper strips, pea pods, broccoli, cauliflower, cherry tomatoes, salads with lowfat dressing.

**Snack Foods**


- Low-fat string cheese
- Crackers with low-fat cheese
- Hot, soft pretzels with mustard
- Popcorn, air popped
- Nuts
- Beef jerky
- Cheese pretzel kabobs (cheese cubes threaded on thin, pretzel sticks)
- Baked tortilla chips and salsa or low-fat bean dip
- Pretzels, baked or reduced fat chips are better than regular chips
- Hard-boiled eggs (color for spring and eat!)
- Dry cereal mix (ie Cheerios, Chex)



**Desserts:** Limit desserts to one or two small portion items.

Some dessert options are:

- Graham crackers
- Low-fat frozen yogurt
- Fig Newtons
- Fruit juice bars
- Vanilla wafers
- Strawberries with whipped cream
- Yogurt splits with bananas, yogurt, granola, and fruit toppings
- Angel food cake with fresh fruit topping such as strawberries, peaches, blueberries, etc.
- Oatmeal raisin cookies
- Animal crackers
- Gingersnap cookies
- Pudding
- Chocolate covered strawberries



**Beverages**  
 Choose beverages with moderate sugar intake, such as:

- Nonfat, 1%, or chocolate milk
- Water
- 100% juices
- Sugar-free hot chocolate made with fruit nonfat or 1% milk

For important nutrition information, visit [www.cachampionsforchange.net](http://www.cachampionsforchange.net). For food stamp information, call 877-847-3663. Funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program, an equal opportunity provider and employer.

Yes, we're committed to helping our classroom stay healthy!

\_\_\_\_\_  
 Parent/Guardian Signature

\_\_\_\_\_  
 Date

\_\_\_\_\_  
 Student Signature

\_\_\_\_\_  
 Date

## Ideas saludables para fiesta in en salón de clases

La fiesta ocasional en el salón de clases es un momento excelente para reforzar hábitos alimenticios saludables que se enseñan a través del año. Al promover hábitos saludables, usted puede tener un impacto positivo en la asistencia de su estudiante, en su participación en el salón, en los resultados de los exámenes y también ayuda a influenciar hábitos para un estilo de vida saludable y duradero. La guía apropiada, la educación y la capacidad para practicar los hábitos aprendidos, te llevarán a tomar decisiones positivas. Abajo hay algunas recomendaciones saludables para las fiestas:

### Frutas frescas y vegetales

Incluye al menos una fruta y un vegetal en las fiestas, tales como:

#### Frutas

Manzanas, naranjas, piña, plátanos, kiwi, uvas, fresas, fruta seca.

#### Vegetales

Zanahorias, tiras de pimiento morrón verde o rojo, vaina de chicharos, brócoli, coliflor, tomates tipo cereza, ensaladas con aderezo bajo en calorías.

### Bocadillos

- Barritas de queso bajo en calorías
- Galletas saladas con queso bajo en calorías
- Pretzels calientes y suaves con mostaza
- Palomitas de maíz
- Nueces
- Carne seca
- Brochetitas de queso con pretzel (cubos de queso ensartados en palitos de pretzel)
- Pedazos de tortilla horneados y salsa o dip de frijoles bajos en grasa
- Pretzels, papitas horneadas o bajas en grasa son mejores que las regulares
- Huevos duros cocidos (Como es primavera, añada color y cómalos)
- Mezcla de cereales secos (*Cheerios, Chex*)



**Postres:** Limite los postres a una o dos porciones pequeñas.

Algunas opciones para el postre son:

- Galletas *Graham* - Galletas de avena y pasas
- Yogurt congelado bajo en grasa - Galletas de animalitos
- Galletas de higo - Galletas gingersnap
- Paletas de jugo de frutas - Pudín
- Galletitas de vainilla - Fresas cubiertas de chocolate
- Fresas con crema batida
- Yogurt con frutas, yogurt, granola,
- Pastel tipo *Angel food* cubierto con fruta fresca: fresas, duraznos, arándanos, etc.



### Bebidas

Escoja bebidas con un nivel de azúcar moderado:

- Leche desgrasada, 1%, o leche con chocolate
- Agua
- Jugos 100% de fruta
- Chocolate Caliente sin azúcar, hecho con leche desgrasada o 1%

Para información nutricional, visite [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net). Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 877-847-3663. Financiado por el *Supplemental Nutrition Assistance Program* del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece

¡Sí, nos comprometemos a ayudar a nuestro salón de clases a mantenerse saludable!

\_\_\_\_\_  
 Firma del Padre/Tutor Legal

\_\_\_\_\_  
 Fecha

\_\_\_\_\_  
 Firma del Estudiante

\_\_\_\_\_  
 Fecha