

Parent Snack and Party Pledge

A classroom party is a great time to support healthy eating habits. By buying the items listed below and **signing this pledge** you will encourage healthy behaviors and help to shape life-long eating habits.

Below are healthy snack and classroom party recommendations:

Snack Foods



- Low-fat string cheese
- Crackers with low-fat cheese
- Hot, soft pretzels with mustard
- Popcorn, air popped
- Nuts (walnuts, almonds, sunflower seeds)
- 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
- Hard-boiled eggs
- Dry cereal mix (i.e. Cheerios, Chex)

Desserts

Limit desserts to one or two small portions:



- Graham crackers
- Low-fat frozen yogurt
- Fig Newtons
- Fruit juice bars
- Vanilla wafers
- Oatmeal raisin cookies
- Yogurt splits with bananas and granola
- Angel food cake with fresh fruit topping
- Animal crackers
- Gingersnap cookies
- Pudding
- Chocolate covered strawberries

Fresh Fruits & Vegetables

Fruits

- Apple or orange slices
- Pineapple
- Bananas
- Kiwi
- Grapes
- Strawberries
- Dried fruits



Vegetables

- Baby carrots
- Bell pepper strips
- Pea pods
- Broccoli
- Cauliflower
- Jicama
- Salads with low-fat dressing

Beverages

- Water flavored with mint, fruit slices
- Nonfat or 1% milk
- Sugar-free hot chocolate with nonfat or 1% milk
- 100% fruit/vegetable juices



For food stamp information, call 877-847-3663. Funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program, an equal opportunity provider and employer. Visit www.cachampionsforchange.net for healthy tips. •California Department of Public Health



Healthy Classroom Snack Pledge - Please fill out the section below and send back to your child's teacher

Parent/Guardian Signature

Date

Student Signature

Date

Acuerdo Para Padres de Fiestas y Meriendas

La fiesta de salón es tiempo excelente para ayudar a reforzar los hábitos saludables de comer. Comprando de esta lista y **firmando este acuerdo**, usted ayuda a promover un salón saludable y ayudara a formar hábitos de comer de por-vida.

Siguiente hay algunas recomendaciones saludables para fiestas en la clase:

Refrigerios



- Queso bajo en grasa
- Galletas con queso bajo en grasa
- Palito salado con mostaza dulce o picante o con mantequilla de cacahuete natural
- Palomitas naturales
- Nueces (almendras, pistachos, semillitas)
- Duritos horneados con salsa o frijol bajo en grasa
- Frutas o vegetales en rajas con chile y limón
- Huevos hervidos
- Mixto de cereales bajo en grasa de trigo integral como (Cheerios, Chex)

Postres

Limité postres a una o dos porciones pequeñas:

- Galletas de acemite
- Yogur congelado bajo en grasa
- Galletas de animalitos o de vainilla
- Galletas de Jengibre o rellenas con fruta
- Paletas de 100% fruta
- Pudín sin grasa o baja en grasa
- Yogur con plátano, granola y fruta desecada
- Pan de Ángel con fruta fresca encima



Frutas Frescas y Vegetales

Fruits

- Manzana
- Rajas de Naranja
- Piña o sandia
- Plátano
- Kiwi
- Uvas
- Fresas
- Fruta desecada



Vegetables

- Zanahorias chicas
- Rajas de chile campana
- Chicharos en su vaina
- Brócoli
- Coliflor
- Jícama

Bebidas

- Agua saboreada con menta
- Leche sin grasa o 1%
- Chocolate caliente con leche sin gasa o de 1%
- Jugos de 100% frutas o vegetales



Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 888-9-COMIDA. Financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.campeonesdelcambio.net.
•Departamento de Salud Pública de California

Acuerdo de Clase de Meriendas Saludables - Favor de llenar la sección siguiente y regresar al maestro

Firma de Padre/Guardián:

Fecha

Firma de Estudiante:

Fecha