

Muestra de carta a los padres con Ideas de celebración

Estimado padre / tutor:

En (*Escriba aquí el nombre del centro*) sentimos que tenemos una responsabilidad para ayudar a su hijo a establecer hábitos permanentes y pautas alimenticias saludables y actividad física regular. Estableciendo hábitos saludables temprano en la vida, los niños pueden dramáticamente reducir sus riesgos de salud y aumentar sus posibilidades de vidas más largas y saludables. Usted ama a su hijo y desea lo mejor para ellos, así que por favor únase a nosotros en la creación de oportunidades de hacer opciones saludables.

El objetivo no es cortar todos los dulces, sino asegurarse de que se comen con moderación y no se convierten en el principal foco de fiestas o celebraciones. El enfoque debe ser diversión, no las comidas. La siguiente lista proporciona sugerencias saludables para celebraciones.

Opciones más saludables

- 100% jugo en lugar de punche.
- Cubitos de queso bajo en grasa o hummus con galletas integrales
- Parfait de yogur bajo en grasa, fruta y granola. Se puede servir en un barquillo.
- Trail mix (cereales integrales, bajos en azúcar, mezclados con frutas secas, pretzels, etc..)
- Bebidas estacionales (p. ej., sidra caliente en otoño o un batido de fruta en verano)
- Plátanos sumergido en yogur, enrollados en cereal granizados y congelados
- Paletas de 100% jugo de frutas congelado
- Pizzas de fruta utilizando tortillas de grano entero con bajo contenido de grasa, crema batida y fruta
- Ensalada de frutas o manzanas con salsa de caramelo

Animamos a los padres a utilizar la lista encima como una guía en la provisión de refrigerios saludables. También puede elegir traer artículos no comestible para dar a cada niño en el cumpleaños de su hijo. A continuación se presenta una lista de ideas:

Etiquetas	Elementos que brillan en
Pequeños juguetes	la oscuridad
Sellos	Pulseras de bofetada
Hombres del ejército	Silbatos
Aros de plástico	Sombreros de fiestas
decorativos lápices	Bandas Silly
Gomas de borrar	Tatuajes falsos
Elementos de tema de	Burbujas
vacaciones	Tiza
Lápices de colores	

Que también puede comprar un libro para el programa en nombre de su hijo. Se puede leerlo a los niños en el cumpleaños de su hijo. También puede unirle a su hijo para una actividad o una comida.

Por favor complete el *formulario de solicitud de cumpleaños* y devolverlo al menos 2 días antes del evento. Gracias por ayudarnos a ofrecer opciones más saludables para sus hijos.

Atentamente,

Nombre _____