

## Para Padres

### ■ ¡Importan las comidas en la escuela!

El día escolar es ahora más saludable gracias a las nuevas normas escolares para el desayuno y el almuerzo. Anime a su niño a probar estas nuevas comidas y descubrir sus favoritas.

### ■ Las nuevas comidas escolares se enfocan más en los granos integrales, las frutas y los vegetales; leche descremada o con baja grasa; y menos sodio y grasa.

### ■ Los maestros le dirán que niños bien alimentados están listos para aprender y aprovechar más en el aula. Cuando brindamos a los niños muchas opciones saludables en las comidas y actividad física con regularidad en la escuela, aprenden hábitos saludables para toda la vida.

### ■ Comidas y meriendas nutritivos ayudarán a los niños a mantener la salud reducir el riesgo de contraer la obesidad, la diabetes, la presión alta y otras enfermedades crónicas muy serias.

### ■ Las comidas en la escuela tienen “el tamaño correcto.” Según la edad, los estudiantes reciben las porciones correctas y ahora recibirán más alimentos como frutas y vegetales.

### ■ Usted tiene el poder de animar a sus niños a preparar un plato saludable en la escuela y en su casa. Estudie el menú escolar con sus hijos y anímelos a que prueben nuevas comidas, especialmente los alimentos saludables que se ofrecen.

### ■ Su niño adopta todas sus actitudes y conductas – incluyendo sus hábitos alimenticios. Como los niños copian lo que hacen sus padres, van a imitar su decisión de probar nuevas comidas.

### ■ ¡Los niños necesitan probar nuevas comidas muchas veces antes de que les gusten! Estas son algunas sugerencias útiles para adoptar un papel activo en las comidas en la escuela y animar a sus niños a que consuman alimentos saludables:

- **Haga lo posible** por visitar a sus niños durante el almuerzo en la cafetería de la escuela.
- **Cuando los niños llegan a casa de la escuela**, pregúnteles que se sirvió y qué comieron en el almuerzo.
- **Cuando sea posible, comparta las comidas con su(s) niño(s).** Deje que los niños vean cómo disfruta las frutas, los vegetales y los granos integrales durante las comidas y meriendas.
- **Hacer compras en el supermercado puede enseñar a sus niños sobre los alimentos y la nutrición.** Ayude a sus niños a elegir alimentos saludables.
- **Converse con su niño de dónde vienen los vegetales, las frutas y los granos, los lácteos y las proteínas.**
- **Comparta la aventura** y sirva en su casa los nuevos alimentos que sirvieron en la cafetería de la escuela.

### ■ ¡El Día Escolar ahora es más Saludable! Juntos podemos contribuir y ayudar a nuestros niños a adoptar hábitos saludables para toda la vida.

[www.fns.usda.gov/healthierschoolday](http://www.fns.usda.gov/healthierschoolday)