



Healthy Snacks

Serving healthy snacks to children is important to providing good nutrition, supporting lifelong healthy eating habits, and helping to prevent costly and potentially-disabling diseases, such as heart disease, cancer, diabetes, high blood pressure, and obesity.

ICS participates in the Fresh Fruit and Vegetable Program (FFVP) (<http://www.fns.usda.gov/cnd/ffvp/>). We will provide your child with a fresh fruit or vegetable on Mondays, Wednesdays, and Fridays at no cost to you. You should send your child a healthy snack on Tuesdays and Thursdays and can send a snack to supplement the fresh fruit or vegetable we provide on Mondays, Wednesdays and Fridays. We need your collaboration in teaching your child healthy eating habits. Below are some ideas for healthy snacks you can send your child to school with. We will not allow students to have unhealthy snacks at school.

 Healthy Snacks	 Unhealthy Snacks
Fruits - Fruits, Applesauce (Unsweetened), Dried Fruit, Frozen Fruit, Fruit Leathers, Fruit Salad Vegetables Healthy Grains - Whole Wheat English Muffins, Pita, or Tortillas; Low-fat, Whole Grain Breakfast Cereal; Whole Grain Crackers; Rice Cakes; Low-fat Popcorn; Tortilla Chips; Granola and; Cereal Bars; Pretzels, Breadsticks, and Flatbreads Low-Fat Dairy Foods - Yogurt, Low-Fat Cheese, and Low-Fat Pudding Other Snack Ideas - Luncheon Meat Healthy Beverages - Water, Seltzer, Soy and Rice Drinks, Low-fat Milk, Fruit Juice From Healthy School Snacks-Center for Science in the Public Interest. Read more at http://www.cspinet.org/nutritionpolicy/health_school_snacks.html	Cookies Snack Cakes Donuts Chips Soft Drinks and other High Sugar Beverages Candy High Sugar Fruit Snacks While nuts are healthy, ICS has several students who have life threatening allergies to peanuts and tree nuts. Please do not send your child to school with nuts to ensure everyone's safety.



Meriendas (*snacks*) saludables

Proporcionar meriendas saludables a los niños es importante para proporcionar una buena nutrición, apoyar los hábitos alimenticios saludables de toda la vida y ayudar a prevenir enfermedades costosas y potencialmente discapacitantes, tales como enfermedades del corazón, cáncer, diabetes, presión arterial alta y obesidad.

ICS participa en el Programa de Frutas y Verduras Frescas (FFVP, por sus siglas en inglés) (<http://www.fns.usda.gov/cnd/ffvp/>). Le ofreceremos a su hijo una fruta o verdura fresca los días lunes, miércoles y viernes, sin costo alguno para usted. Usted debe enviar a su hijo tentempiés saludables, los días martes y jueves y puede enviar unos tentempiés para complementar las frutas frescas o verduras que proporcionamos los días lunes, miércoles y jueves. Necesitamos su colaboración en la enseñanza de los hábitos saludables de alimentación para sus hijos. A continuación presentamos algunas ideas de tentempiés saludables que su hijo puede llevar a la escuela. No permitiremos que los estudiantes tengan tentempiés poco saludables en la escuela.

 Meriendas saludables	 Tentempiés poco saludables
Frutas - Frutas, puré de manzana (sin azúcar), frutos secos, frutas congeladas, barritas de fruta, ensalada de frutas Verduras Cereales saludables - Panecillo integral, pan de pita o tortillas; bajo en grasa, cereales integrales para el desayuno, galletas integrales; pasteles de arroz; palomitas de maíz bajas en grasa, nachos, muesli y barras de cereal, pretzels, palitos de pan, y pan ácimo Lácteos bajos en grasa - Yogur, queso bajo en grasa y pudín bajo en grasa Otras ideas de tentempiés - Embutidos Bebidas Saludables - Agua mineral, refresco, bebidas de soja y arroz, leche baja en grasa, jugo de fruta De “Tentempiés saludables para la escuela – Center for Science in the Public Interest” (Organización no gubernamental de las ciencias en defensa de los derechos del consumidor). Obtenga más información en http://www.cspinet.org/nutritionpolicy/health_school_snacks.html	Galletas Pastelitos Donas Papa fritas Refrescos y otras bebidas con alto contenido de azúcar Caramelo Frutas con alto contenido de azúcar Aunque los frutos secos sean saludables, la ICS tiene varios estudiantes que tienen alergias a los cacahuets y nueces que ponen en peligro la vida. Por favor, no deje que su hijo lleve nueces a la escuela para garantizar la seguridad de todos.



Lanches (Snacks) saudáveis

Servir lanches saudáveis para as crianças é importante para prover uma boa nutrição, apoiar hábitos saudáveis de alimentação e ajudar a prevenir doenças potencialmente debilitantes e que custarão caro, tais como doenças do coração, câncer, diabetes, pressão alta e obesidade.

A ICS participa no Programa de Frutas e Legumes Frescos (Fresh Fruit and Vegetable Program) (<http://www.fns.usda.gov/cnd/ffvp/>). Ofereceremos ao seu filho/sua filha uma fruta ou legume fresco às segundas-feiras, quartas-feiras e sextas-feiras sem custo para você. Você deve enviar um lanche saudável para seu filho/sua filha às terças-feiras e às quintas-feiras e pode enviar um lanche para complementar a fruta ou legume saudável que oferecemos às segundas, quartas e sextas-feiras. Precisamos de sua colaboração para ensinar hábitos saudáveis de alimentação ao seu filho/sua filha. Seguem abaixo algumas ideias de lanches saudáveis que você pode enviar junto com seu filho/sua filha para a escola. Nós não permitiremos que os alunos comam lanches não saudáveis na escola.

 Lanches saudáveis	 Lanches não saudáveis
Frutas - Frutas, purê de maçã (sem açúcar), frutas secas, frutas congeladas, barras de fruta, salada de fruta Vegetais Grãos saudáveis - Mufins, pita ou tortilhas integrais; cereal matinal de grãos integrais sem gordura; bolachas água e sal integrais; bolinhos de arroz; pipoca sem gordura; salgadinhos de tortilha; barras de granola e cereais, pretzels, grissinos e pães sírios Derivados do leite com pouca gordura - Iogurtes, queijos e pudins com baixo teor de gordura Outras ideias de lanches - Carne enlatada Bebidas saudáveis - Água, água com gás, bebidas derivadas de arroz ou soja, leite desnatado, suco de fruta Do “Centro de Lanches Escolares Saudáveis para Ciência no Interesse Público”. Leia mais em http://www.cspinet.org/nutritionpolicy/health_school_snacks.html	Biscoitos Bolos Donuts Salgadinhos Refrigerantes e outras bebidas ricas em açúcar Doces Lanches de fruta ricos em açúcar Embora as nozes e castanhas sejam saudáveis, a ICS tem vários alunos que têm alergias a amendoins e castanhas que põem a vida em risco. Não envie seu filho à escola com nozes e castanhas para garantir a segurança de todos.