



Estimados Padres,

Con la obesidad infantil y los problemas de salud graves, como la diabetes tipo 2, la hipertensión, las alergias de la comida y el asma en aumento entre los niños (incluyendo a muchos en nuestra comunidad escolar), nunca ha habido un momento más importante para priorizar la buena nutrición y la actividad física.

Los niños se benefician físicamente, mentalmente, socialmente y académicamente de comer bien y hacer ejercicio regular. Los niños saludables funcionan mejor en pruebas, se enfocan más en clase, se comportan mejor, no están ausentes y tienen una mayor autoestima.

Por eso me he registrado para participar en la iniciativa de Aulas Saludables de nuestro distrito escolar.

Nuestra Aula Saludable promoverá la comida sana y la actividad física, se concentrará en la diversión sobre los alimentos y apoyará hábitos de toda la vida sanos, como:

- La mayoría de las celebraciones de la clase (incluyendo cumpleaños) serán libres de comida
- Los bocadillos y las bebidas saludables se animarán siempre
- Los niños serán educados sobre la importancia de una alimentación saludable y actividad física regular
- Los incentivos y recompensas serán sanos y no de los alimentos
- Los niños se dan tiempo regular para mover sus cuerpos

Sabemos que los cumpleaños son importantes para todos y que los niños les gusta celebrar con sus compañeros de clase. Sin embargo, la celebración de días especiales de cada estudiante con un premio de comida puede resultar en una gran cantidad de calorías vacías y excluir las personas con alergias, la diabetes u otras restricciones dietéticas. Si usted está interesado en organizar una fiesta de cumpleaños sin comida para su hijo/a, consulte el contrato adjunto para ideas.

Por mantener en condiciones saludables en el aula, podemos ayudar a compensar la sobrecarga de azúcar añadido, sodio y grasas malsanas que muchos niños están consumiendo todos los días. Hábitos de vida establecido en la infancia mantienen en la edad adulta. Necesita enseñar a los niños a comer saludable y mantenerse actividades físicas a una edad temprana por ayudarán a mantenerse sanos durante todas sus vidas.

¡Le doy las gracias de antemano por su apoyo a nuestra Aula Saludable!

