

Celebraciones Saludables

En Cuidado de la Primera Infancia y Escenario de Educación

Vacaciones, fiestas de cumpleaños, y eventos especiales proveen una oportunidad maravillosa para celebrar e incorporar alimentación, actividad y tiempo de juego saludable. El proporcionar bocadillos saludables y opciones para actividad física pueden influir positivamente los hábitos mientras están lejos del hogar. Beneficios de una celebración saludable son:



- Proveer mensajes consistentes a los cambios positivos en el estilo de vida.
- Promover un ambiente escolar sano.
- Crear emoción sobre la alimentación saludable y la actividad física.
- Proteger a los niños con alergias a las comidas.

Aquí hay algunas ideas para organizar celebraciones saludables

Incorporar Frutas y Verduras Durante Celebraciones

Un enfoque a las celebraciones más sanas es asegurarse que una fruta o verdura se ofrezca junto a bocadillos dulces.

- Compre productos en temporada para acompañar dulces. Los productos en temporada son más baratos y más sabrosos.
- Añade frutas frescas como cobertura para pasteles.
- Sirva agua infundida con fruta en lugar de ponche de fruta o jugo.



Enfocándose en comidas saludables

Si su escuela quiere ofrecer solo bocadillos saludables para las celebraciones, aquí hay unas ideas para usted.

- Haga licuados de fruta para su celebración.
- Dar yogurt y fruta para un parfait de colores.
- Prepare kabobs brillantes y divertidos de fruta o ensalada de fruta.
- Ofrezca una bandeja de frutas y verduras.



Celebrando No Tiene Que Involucrar La Comida

- Haga un evento relacionado con un proyecto de arte.
- Permita privilegios especiales para el cumpleaños del niño como:
 - ◊ Llevar una banda o corona de cumpleaños
 - ◊ Traer un objeto para mostrar
 - ◊ Ser el ayudante especial del maestro(a)
 - ◊ Escoger un libro para leer ese día
- Dar recuerdos divertidos, envés de comida, que anime a jugar como burbujas, pelotas, frisbees.
- Anime a los padres a donar un libro a la clase, en lugar de traer golosinas.



Hacer Una Actividad Una Parte del Evento

Para animar a los niños a moverse, aquí hay algunas actividades para jugar durante los eventos

- Haga una fiesta de baile
- Establezca una pista de obstáculos
- Aprenda una canción temática de vacaciones con divertidos movimientos de baile
- De tiempo extra para jugar



Comunicando Sobre Las Celebraciones Saludables de Su Programa

Usted puede compartir cualquiera de estas declaraciones con el personal y los padres.

- Nuestro programa esta comprometido a organizar celebraciones saludables para promover el bienestar.
- Ofrecemos frutas o verduras para cualquier celebración que incluya comida.
- Tenemos una celebración mensual de cumpleaños para varios niños y reconocemos a las personas en su cumpleaños permitiéndoles privilegios especiales.
- Celebramos eventos con actividades que implican aprendizaje y actividad física, en vez de con comida.