

Caught You Being “Beary” Healthy

When your child eats better they feel better, and do better!



Students who are well nourished are better prepared to learn, play, and grow. This year [Harry Bridges Span School](#) will be addressing the many unhealthy snacks and beverages students bring in to school through our *Caught You Eating Healthy* Initiative. We are encouraging all parents/guardians to supply their children with nourishing foods to support their child’s growing mind and body. Please use the list of food and beverage options that align with our *Caught You Eating Healthy* initiative. We appreciate your support as we promote these healthy changes on campus this school year.

Smart Snack Suggestions

- Fruit cups in 100% juice
- Dried fruit
- Applesauce/ apple chips
- Trail Mix
- Granola Bars
- Low-fat string cheese
- Baby carrots
- Cucumber slices
- Hummus Dip w/ veggies
- Celery sticks with nut butter
- Yogurt
- White cheddar popcorn
- Fresh Fruit
- Pretzels
- 100 calorie snack bags
- Nuts and Seeds
- Water
- Fruit Infused water
- 100% Fruit Juice
- Homemade Smoothies
- Low-fat milk
- Diluted fruit juices
- Create your own!!

Caught You Eating Healthy

¡Cuando su hijo(a) está bien alimentado se siente y hace bien!



Los niños bien alimentados están más preparados para aprender, crecer, y jugar. Este año estaremos introduciendo una nueva iniciativa, *Caught You Eating Healthy*, para eliminar las botanas, bebidas, y comidas no saludable en la escuela. Estamos animando a todos los padres y tutores que proporcionen alimentos nutritivos para apoyar el desarrollo saludable de los estudiantes. Por favor utilice la lista de bebidas y botanas saludables para darle a su hijo(a). Estas sugerencias se alinean con nuestra iniciativa *Caught You Eating Healthy*. Apreciamos su apoyo mientras promovemos estos cambios saludables en escuela.

Sugerencias Saludables:

- Tazas de fruta en 100% jugo de fruta (Dole)
- Fruta seca
- Compota de Manzana
- Patatas de Manzana
- Trail Mix
- Barras de Granola
- Queso Bajo en Grasa
- Zanahorias Chicas
- Pepino Partido
- Verduras con Hummus
- Apio con crema de cacahuete
- Yogur
- Palomitas bajo en sal/grasa
- Fruta Fresca/Partida
- Pretzels
- Botanas de 100 calorías
- Nueces y Semillas
- Agua con fruta
- Jugo de 100% fruta
- Smoothies Hecho en Casa
- Leche Bajo en Grasa
- Jugo de fruta diluido en agua
- Crea tu propia botana!!

Caught You Eating Healthy Initiative *Important Information Regarding Student Snacks/Lunches*

Dear Parents/Guardians:

We will be kicking off a new school wide initiative to improve student snacks. At Harry Bridges SS our goal is to create a safe and healthy environment for your children to learn and grow. With over 60% of Wilmington students overweight or obese, we are requesting parents who provide snacks to please pack a healthy, properly portioned snack for your child. We want to limit chips, candy, sugar sweetened beverages, cookies and other foods and beverages that are high in fats, salts, and sugars. Healthier snack options include fresh fruit, nuts, granola bars, baked chips, pretzels, dried fruit, cut veggies, whole grain crackers , and 100% fruit juice or water to name a few. These snacks provide children the nutrients and energy they need to do their best in school. Thank you for your support and understanding.

Iniciativa Te Encontramos Comiendo Saludable *Información Importante Sobre Los Alimentos de Botanas y Almuerzo de Estudiantes*

Estimados Padres/Tutores:

Vamos a introducir una nueva iniciativa en la escuela para mejorar los alimentos de los estudiantes. Nuestra meta en HBSS es crear un ambiente saludable y seguro para que los estudiantes puedan aprender y crecer. Más de 60% de estudiantes están sobrepeso o obesos en Wilmington. Estamos pidiendo a los padres que por favor embolsen alimentos proporcionados y saludables para sus hijos. Queremos limitar las sodas o bebidas azucaradas, dulces, papitas, galletas y otros alimentos altos en grasa, sal, y azúcar. Botanas y almuerzos saludables incluyen fruta fresca, nueces, papitas horneadas, fruta seca, zanahoria o otras verduras partidas, galletas de grano integral, pretzels, granola bars, y jugo de 100% fruta. Estos alimentos le ofrecen a los estudiantes la energía y nutrientes necesario para sobresalir en la escuela.

Snack Tips for Parents

1. Save time by slicing veggies. Store sliced vegetables in the refrigerator and serve with dips like hummus or low-fat dressing. Top half a whole-wheat English muffin with spaghetti sauce, chopped vegetables, and low-fat shredded mozzarella and melt in the microwave.
2. Swap out the sugar. Keep healthier foods handy so kids avoid cookies, pastries, or candies between meals. Add seltzer water to a ½ cup of 100% fruit juice instead of offering soda.
3. Keep an eye on the size. Snacks shouldn't replace a meal, so look for ways to help your kids understand how much is enough. Store snack-size bags in the cupboard and use them to control serving sizes.
4. Consider convenience. A single-serving container of low-fat or fat-free yogurt or individually wrapped string cheese can be just enough for an after-school snack.

Consejos de Refrigerios Para los Padres

1. Ahorre tiempo y corte los vegetales previamente. Guarde vegetales picados en el refrigerador y sívalos con cremas para untar como crema de garbanzo o salsas baja en grasa. Decore los panecillos ingleses de trigo integral con salsa para espagueti, vegetales picados, y con queso mozzarella rallado y derretido en el microondas.
2. Reemplace los productos dulces. Mantenga los alimentos saludables a la mano para que los niños eviten las galletas, pasteles o dulces entre comidas. Adicione agua con gas a ½ taza de 100% jugo de frutas en vez de servir soda.
3. Ojo con las porciones. Los refrigerios no deben reemplazar a las comidas. Para eso busque maneras de ayudar a sus niños a entender cuanto es suficiente. Guarde bolsas pequeñas para refrigerios y úselas para controlar las porciones que sirve.
4. Considere conveniencia. Una porción simple de yogur sin o bajo en grasa o un pedazo de queso en envoltura individual puede ser justo la cantidad suficiente como para un refrigerio después de la escuela.