



Queridos padres, madres y tutores:

Nos complace poder ofrecer a los estudiantes de la escuela primaria de Bridgewater una opción de meriendas (snack) cada día por un coste mínimo. Durante la primera semana de escuela tendrán la opción de apuntarse para las meriendas saludables para sus hijos. Su hija/o empezará a recibir las meriendas a partir del 12 de septiembre de 2022. El coste es de \$75.00 dólares para el año escolar. Para comprar el carrito de las meriendas para su hijo/a la cuenta de las comidas escolares no puede tener más de \$5 dólares en negativo.



En 2010 la ley de niños saludables sin pasar hambre se creó con estándares que las escuelas tienen que seguir en sus programas de nutrición. En esta ley se incluyeron requisitos para los estándares de meriendas saludables. En las escuelas primarias ofrecemos una opción barata, saludable y opcional con el carro de las meriendas que todas las familias pueden comprar para sus hijos.

Cada merienda saludable que ofrecemos debe seguir los siguientes estándares de nutrición:

- Que sea un producto rico en “cereales integrales”;
- o que tenga como el primer ingrediente una fruta, vegetal o producto lácteo,
- o algo de proteína;
- o que sea una combinación que tenga al menos  $\frac{1}{4}$  de una taza de fruta y/o vegetales;

Las comidas también tienen que cumplir varios requisitos nutricionales:

- Límite de calorías:
  - Meriendas:  $\leq 200$  calorías
- Límite de sal:
  - Meriendas:  $\leq 200$  mg
- Límite de grasas:
  - Total de grasa:  $\leq 35\%$  of calorías
  - Grasas saturadas:  $< 10\%$  of calorías
  - Grasas trans: cero gramos
- Límite de azúcar:
  - $\leq 35\%$  del peso del total de azúcares en las comidas

Sabemos que la mayoría de los niños no comen suficientes frutas y vegetales a diario. Las investigaciones muestran que 5 frutas y vegetales al día es el mínimo para tener buena salud y con el tiempo reducir los problemas de salud gracias a tener una dieta que incluya una variedad de frutas y vegetales. Las frutas y los vegetales están llenos de vitaminas y minerales, tienen poca grasa, azúcares, sal y tienen mucha fibra. ¡Las llamamos “la primera comida rápida que existe”!. Las frutas y vegetales nos dan el “máximo beneficio por el dinero que gastamos”. No existe ninguna otra merienda que sea tan nutritiva como una pieza de fruta o vegetal.

Cada día en nuestro carrito de las meriendas tenemos frutas, vegetales, palos de queso, semillas de girasol y yogur. Las opciones van cambiando según la temporada cuando hay más frutas y vegetales en ciertas épocas y que podemos comprar respetando los límites del coste. Además de estas meriendas también ofrecemos opciones integrales como palomitas, pretzels, mezclas de saladitos, chips de arroz integral, galletitas saladas goldfish, galletas dulces graham crackers y barras de granola o cereal. A veces ofrecemos otras opciones de grano integral como bolas de queso que están hechas en horno y con harina de maíz integral. Una de las marcas de yogur que ofrecemos es Trix. Este producto se hace sin colores ni sabores artificiales. Otras marcas están cambiando sus productos para que no tengan colores ni sabores artificiales como las galletitas goldfish y los cereales de General Mills.

En la escuela primaria de Bridgewater nos gustaría ofrecerle a su hija/o una merienda durante la mitad del día y animarlos a que tengan la costumbre de tomar ¡5 cada día! Al poner frutas y vegetales en la parte alta del carrito esperamos animar a los estudiantes a que elijan frutas y vegetales, pero entendemos que algunos estudiantes estén más interesados en las opciones de cereales integrales. Por favor, hablen con sus hijos si hay algunas meriendas del carrito que ustedes prefieren que no elijan para su merienda.

Si prefieren que su hijo/a traiga su merienda de casa les sugerimos que les den meriendas nutritivas. Algunas sugerencias incluyen: cualquier tipo de fruta como uvas, manzanas, naranjas, plátanos, pedazos de melón, etc. y cualquier tipo de vegetales como zanahorias, apio, pepinos, brócoli, coliflor, etc., galletas integrales o cereales, pretzels y tortas de arroz.

Esperamos que puedan participar en este programa y disfrutar de lo conveniente que es tener estas meriendas que ofrece la propia escuela, y lo más importante, ofrecer “la mejor” nutrición para su hijo/a en la hora de la merienda. Pueden ver el coste de las meriendas:

\$75.00 al año  
170 días de escuela  
\$.44 céntimos por día

**Por favor, rellenen la parte que aparece más abajo y entréguenla no más tarde del 9 de septiembre de 2022 junto con \$75 dólares para participar en el programa de meriendas saludables en Bridgewater. El programa de meriendas saludables empezará el 12 de septiembre de 2022. También pueden pagar por internet en <https://northfieldschools.revtrak.net/>**

Atentamente,

Nancy Antoine  
Directora de Bridgewater

Stephany Stromme  
Directora de nutrición infantil



Se aceptan donaciones para patrocinar a otros estudiantes que no tengan los fondos para participar en este programa. Este programa no está cubierto por las ayudas para el almuerzo y el desayuno en la escuela ya que no recibimos financiamiento federal o del estado.

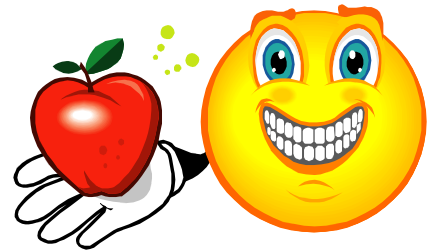
---

**Inscríbanme en el programa de meriendas saludables de Bridgewater.**

**Me gustaría donar \$75 para otro/a estudiante.**

\_\_\_\_\_  
**Nombre del/la estudiante**

\_\_\_\_\_  
**Nombre de la maestra o maestro**



**Para comprar el carrito de meriendas la cuenta de comida del/la estudiante no puede tener más de \$5 dólares en negativo. Por favor, incluyan \$75.00 dólares para las meriendas para el año. Pueden hacer los cheques a Northfield Public Schools Child Nutrition.**