



# Eligiendo Meriendas Saludables

**Los mejores alimentos para "todos los días"**



**Alimentos que son buenos para "todos los días"**



**Alimentos que no se permiten en la escuela**



## Nuestro Compromiso

Mientras en la escuela, la el salón numero \_\_\_\_\_ está de acuerdo en que:

- Las meriendas saludables nos darán energía para hacer mejores estudiantes en la escuela
- Meriendas son alimentos que se comen entremedio de comidas
- Meriendas que son "buenos" para todos los dias son alimentos que comemos una vez por semana o menos

Nosotros, salon numero \_\_\_\_\_ prometemos de:

- Traer de la casa meriendas saludables todo los días
- Incluir en celebraciones de nuestro salón los mejores alimentos para todo los días
- Comer pequeñas porciones de alimentos que son buenos para todos los días
- Ser un buen ejemplo para otros al comer mas alimentos saludables y limitar las meriendas que a veces se comen

Estamos firmando para mostrar nuestra promesa de seguir la regla de meriendas saludables:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---