



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 dias
- Comer pequeñas porciones de alimentos que son buenos para todos los dias
- 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:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____