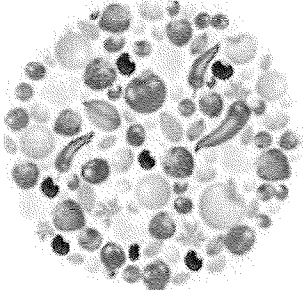


Ventura Unified School District

Sunset School

Healthy Classroom Party Ideas



V.U.S.D. Nutrition Philosophy: Children grow and learn in a healthy environment. We encourage this throughout the student's day including classroom parties, snacks, carnivals or other school functions. We are here to assist parents and teachers in planning and making available healthier options for your events. We hope you choose from one of the many options on our classroom party idea lists.

If a treat is sent to school that is not in alignment with this policy it will be returned home.

Fresh Fruit & Vegetables

Include at least one fruit and vegetable at parties such as:

Fruits

Apples, orange wedges, pineapple, bananas, kiwi, grapes, strawberries, dried fruit

Vegetables

Baby carrots, green or red pepper strips, pea pods, broccoli, cauliflower, cherry tomatoes, salads with low fat dressing

Desserts

Limit desserts to one small portion items.

- Graham crackers
- Low fat frozen yogurt
- Fruit juice bars
- Strawberries with whipped cream
- Oatmeal raisin cookies
- Animal crackers
- Pudding
- Yogurt parfait

Snack Foods

- Low fat string cheese
- Crackers with low fat cheese
- Popcorn, air popped
- Beef jerky
- Baked tortilla chips and salsa
- Dry cereal mix
- Baked pretzels or chips

Beverages

Choose beverages with moderate sugar intake, such as:

- Water
- Nonfat, 1% milk or chocolate milk
- 100% juices
- Sugar-free hot chocolate

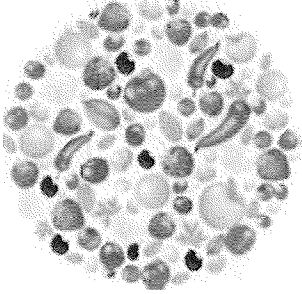
For more information about the Healthy Schools Project please visit:

<http://www.venturausd.org/childnutrition/>

El Distrito Escolar Unificado de Ventura

Sunset Escuela

Ideas Saludables para Fiestas en Clase



V.U.S.D. Filosofía de Nutrición: Los niños crecen y aprenden en un ambiente sano. Incitamos esto con los estudiantes durante del día, incluyendo las fiestas de clases, bocadillos, carnavales u otras funciones escolares. Estamos aquí para ayudar a los padres y maestros en la planificación y poniendo a disposición las opciones más saludables para sus eventos. Esperamos que elija una de las varias opciones en nuestras listas de ideas para fiestas en clases.

Si una delicia es enviada a la escuela que no esté en alineación con esta póliza será devuelto a casa.

Frutas frescas y Vegetales

Incluye al menos una fruta y un vegetal en las fiestas, tales como:

Frutas

Manzanas, naranjas, piña, plátanos, kiwi, uvas, fresas, fruta seca

Vegetales

Zanahorias, tiras de pimiento marrón verde o rojo, vaina de chícharos, brócoli, coliflor, tomates tipo cereza, ensaladas con aderezo bajo en calorías

Postres

Limite los postres a una o dos porciones pequeñas.

- Galletas Graham
- Yogur congelado bajo en calorías
- Paletas de jugo de frutas
- Fresas con crema batida
- Oatmeal raisin cookies
- Galletas de animalitos
- Pudín
- Parfait de Yogur

Bocadillos

- Barritas de queso bajo en calorías
- Galletas saladas con queso
- Palomitas de maíz
- Carne seca
- Pedazos de tortilla horneados y salsa
- Mezcla de cereales secos
- Pretzels o papitas horneadas

Bebidas

Escoja bebidas con un nivel de azúcar moderado:

- Agua
- Leche desgrasada, 1% o leche con chocolate
- Jugos 100% de fruta
- Chocolate Caliente sin azúcar