



¡COME FRUTAS Y VEGETALES, Y PONTE ACTIVO!

¿Comen siempre sus hijos muchas frutas y vegetales y hacen algún tipo de actividad física en la escuela?

- La escuela de mis hijos ofrece frutas y vegetales en la cafetería, la máquina expendedora, las tiendas de la escuela, los salones y en las fiestas de la escuela.
- Las demostraciones y degustaciones de frutas y vegetales son ofrecidas en el salón de clases o la cafetería, para fomentar en los niños que prueben una variedad de productos de la tierra.
- El director, los maestros y el personal de la escuela saben bien de la importancia que tiene el alimentarse con muchas frutas y vegetales y el llevar a cabo actividad física diariamente. Ellos ejemplifican con hábitos saludables.
- Yo estoy conciente de las políticas de nutrición sana en la escuela de mis hijos.
- La escuela de mis hijos y el programa juvenil integran la actividad física durante el día de escuela y ofrecen además, actividades físicas después de clases.