

Comprender la Línea del Almuerzo: Una Guía para Padres

Cada día, su hijo se le ofrece un almuerzo con lo siguiente:

Carne o Alternativa de Carne, Granos, Frutas, Verdura y por supuesto, **Leche!**

Si bien el almuerzo más nutritivo contiene todas estas opciones, entendemos que a veces a nuestros estudiantes no les gustan algunos de los platillos que servimos. Para hacer felices a nuestros clientes estudiantiles, nos gusta darles la opción de rechazar los platillos que no quieren comer.

De los 5 grupos de alimentos que se ofrecen a su estudiante, debe elegir al menos 3 grupos de alimentos para su comida. Uno de los grupos debe ser una **fruta** o **verdura**. Algunas de las opciones del menú pueden contar como dos grupos de comida como pizza, nachos, hamburguesa con queso, o ensalada de chef!

Aquí está un menú de ejemplo:

Hamburguesa con queso en un Pan
1/2 taza de Zanahorias
½ taza de Papas Fritas
1/2 taza de Melocotón
8oz de Leche

Por lo tanto, su hijo podría elegir:

Hamburguesa con Queso en un Pan y Papas Fritas
Zanahorias, Melocotón y leche
Hamburguesa con Queso en un Pan, Melocotón y Leche

Por supuesto que pueden tomar otras combinaciones o los 5 grupos de alimentos! La elección depende de ellos!

Si su hijo vuelve a casa y dice que no tienen suficiente para comer en el almuerzo, pregúntele si está tomando todas sus opciones de **frutas** y **verduras**!

No olvide el desayuno!

Acompáñenos cada mañana el desayuno es una gran manera de comenzar el día de su hijo!

Las opciones de desayuno son un poco diferentes. Los estudiantes deben tomar al menos 3 de los alimentos ofrecidos en el desayuno, uno debe ser una **fruta** o **verdura**.