

Ideas distintas de comida para las fiestas de la clase

Las fiestas de cumpleaños y las celebraciones de festivos pueden resultar momentos entretenidos para los estudiantes, los maestros y los padres de familia. Pero la pizza, las galletas y los pasteles que se sirven tan a menudo en esos eventos pueden contener una cantidad enorme de azúcar, grasa y sodio que excede por mucho los límites diarios estándar.

Este año, en lugar de enviar a su niño con cosas dulces de comer para que las comparta con sus compañeros, pónganse de acuerdo con su maestro para idear otras alternativas de celebración que no giren en torno a la comida. ¡Usen la lista siguiente para escoger tipos de fiesta que reducen el consumo de comida chatarra y aumentan la diversión!

- Planifiquen una búsqueda del tesoro en el salón de clases, los alrededores de la escuela o el patio de recreo y hagan que los estudiantes busquen elementos relacionados con el tema de la fiesta.
- Denles a los niños tiempo extra para jugar en el recreo.
- Monten una o dos estaciones para hacer proyectos de arte y toquen música mientras los hacen. Pidan a los padres de familia que aporten materiales como papel de colores, marcadores o plastilina y elaboren proyectos de arte que se relacionen con la lección de la semana o un día festivo que se acerca.
- ¡Hagan una fiesta para bailar! Dejen que un niño traiga un disco compacto o una lista de música grabada en su dispositivo digital que contenga una mezcla de sus canciones favoritas aprobadas por sus padres.
- Planifiquen fiestas con juegos especiales.
- Organicen un proyecto de servicio comunitario como hacer tarjetas para una casa en la que vivan personas de la tercera edad o para soldados que estén de servicio en otro país.
- Programen un periodo de descanso centrado en una actividad física, como jugar con aros de *hula-hula*, saltar a la cuerda o hacer un concurso de limbo.

Si quieren hacerle un reconocimiento especial al niño que cumple años en su “día especial”:

- Háganle un fajín de tela, una corona, una insignia o una medalla que pueda llevar durante el día.
- Pídanle al niño que decore una “caja de cumpleaños” y la lleve al salón. Envíen también tarjetas de cartón y pídanle al maestro que le diga a cada compañero que escriba algo lindo sobre su niño. Su niño puede llevarse la caja con las tarjetas a su casa al terminar el día.
- Permítanle al niño que sea el “ayudante” del maestro y se haga cargo de una labor especial como encabezar la fila, llevar cosas a la oficina o leer los anuncios de la mañana.
- Dejen que el niño que cumple años escoja un juego o actividad especial para espacios interiores que pueda jugar con el resto de la clase.
- Pídanle a un padre de familia o al director de la escuela que venga al salón y le lea a la clase el libro que escoja el niño que cumple años.
- Traigan una camiseta, una bolsa de tela, un libro u otro objeto que los compañeros del niño que cumple años puedan “autografiar”.

En estos enlaces podrán encontrar recursos adicionales:

http://cspinet.org/new/pdf/healthy_school_celebrations.pdf

<http://www.ohioactionforhealthykids.org/wp-content/uploads/2012/01/Non-food-celebrations-and-reward-ideas-for-elementary-schools-2.pdf>