

# ¡VIVA LA FIESTA!

Healthy School Food Maryland le sugiere estas ideas para que las fiestas de su clase sean más saludables.

**1** Sirva **primero** un surtido de refrigerios saludables y luego un bocadito dulce

**2** **SIRVA AGUA O LECHE EN LUGAR DE JUGO COMERCIAL O GASEOSA**

**3** *En lugar de dulces, entregue premios no comestibles*

¿BOCADITOS DULCES?  
¡Solo 1, por favor!

*Muffins*

*Mini cupcakes*

Helado a base de yogur

Paletas comerciales (100% jugo de fruta)

Tajadas de pan de plátano, calabacín o calabaza

Copas de yogur con fruta y otras guarniciones

Mezcla de coco, trozos de chocolate, *pretzels*, fruta seca y palitos de ajonjolí

## Refrigerios saludables SEP

Fresas, uvas, trozos de manzana, melón, piña o sandía

Ensaladas o pinchos de frutas

Zanahorias, rodajas de cocombro o trozos de apio con salsas o queso crema bajos en grasa

Palomitas de maíz

Semillas de calabaza o girasol

*Pretzels* o *chips* de grano integral

Trozos de tortilla tostados al horno con salsa (puré de garbanzo, salsa, etc.)

Barras de granola

Palitos de queso

