

For Parents

- **School meals matter!** The school day just got healthier thanks to new school breakfast and lunch meal standards. Encourage your child to check out these new meals and find their favorites.
- **The new school meals focus on more whole grains, fruits, and vegetables;** low-fat or non-fat milk; and less sodium and fat.
- **Teachers will tell you that well-nourished kids are ready to learn and do better in class.** When we give kids plenty of healthy food choices and regular physical activity at school, they learn healthier habits for life.
- **Nutritious meals and snacks will help kids stay healthy,** reducing their risk for obesity, diabetes, high blood pressure, and other serious chronic diseases.
- **School meals are “rightsized.”** Based on their age, students are getting the right portions and now they will be getting more of some foods like fruits and vegetables.
- **You have the power to encourage your children to build a healthy plate at school and home.** Review the school menu with your kids and encourage them to try new foods, especially the healthy foods offered.
- **Your child picks up all of your attitudes and behaviors** – including your eating habits. Since kids love to copy what their parents do, they are likely to mimic your willingness to try new foods.
- **Kids need to try new foods many times before they like them!** Here are some helpful tips to take an active role in school meals and encourage your children to eat healthy foods:
 - **Make time** to join your child(ren) for lunch in the school cafeteria.
 - **When your child gets home from school,** ask what was served and what (s)he ate for lunch.
 - **Eat meals with your child(ren) whenever possible.** Let your child see you enjoying fruits, vegetables, and whole grains at meals and snacks.
 - **Grocery shopping can teach your children about food and nutrition.** Help your children make healthy choices.
 - **Discuss where vegetables, fruits and grains,** dairy and protein foods come from with your child.
 - **Share the adventure** and serve new foods offered in the school cafeteria at home.
- **The School Day Just Got Healthier!** Together we can make a difference and help our kids develop healthy habits for life.

www.fns.usda.gov/healthierschoolday

Para Padres

■ ¡Importan las comidas en la escuela!

El día escolar es ahora más saludable gracias a las nuevas normas escolares para el desayuno y el almuerzo. Anime a su niño a probar estas nuevas comidas y descubrir sus favoritas.

■ Las nuevas comidas escolares se enfocan más en los granos integrales, las frutas y los vegetales; leche descremada o con baja grasa; y menos sodio y grasa.

■ Los maestros le dirán que niños bien alimentados están listos para aprender y aprovechar más en el aula. Cuando brindamos a los niños muchas opciones saludables en las comidas y actividad física con regularidad en la escuela, aprenden hábitos saludables para toda la vida.

■ Comidas y meriendas nutritivos ayudarán a los niños a mantener la salud reducir el riesgo de contraer la obesidad, la diabetes, la presión alta y otras enfermedades crónicas muy serias.

■ Las comidas en la escuela tienen “el tamaño correcto.” Según la edad, los estudiantes reciben las porciones correctas y ahora recibirán más alimentos como frutas y vegetales.

■ Usted tiene el poder de animar a sus niños a preparar un plato saludable en la escuela y en su casa. Estudie el menú escolar con sus hijos y anímelos a que prueben nuevas comidas, especialmente los alimentos saludables que se ofrecen.

■ Su niño adopta todas sus actitudes y conductas – incluyendo sus hábitos alimenticios. Como los niños copian lo que hacen sus padres, van a imitar su decisión de probar nuevas comidas.

■ ¡Los niños necesitan probar nuevas comidas muchas veces antes de que les gusten! Estas son algunas sugerencias útiles para adoptar un papel activo en las comidas en la escuela y animar a sus niños a que consuman alimentos saludables:

- **Haga lo posible** por visitar a sus niños durante el almuerzo en la cafetería de la escuela.
- **Cuando los niños llegan a casa de la escuela**, pregúnteles que se sirvió y qué comieron en el almuerzo.
- **Cuando sea posible, comparta las comidas con su(s) niño(s).** Deje que los niños vean cómo disfruta las frutas, los vegetales y los granos integrales durante las comidas y meriendas.
- **Hacer compras en el supermercado puede enseñar a sus niños sobre los alimentos y la nutrición.** Ayude a sus niños a elegir alimentos saludables.
- **Converse con su niño de dónde vienen los vegetales, las frutas y los granos, los lácteos y las proteínas.**
- **Comparta la aventura** y sirva en su casa los nuevos alimentos que sirvieron en la cafetería de la escuela.

■ ¡El Día Escolar ahora es más Saludable! Juntos podemos contribuir y ayudar a nuestros niños a adoptar hábitos saludables para toda la vida.

www.fns.usda.gov/healthierschoolday