

Dear Parents,

We are so glad that you are a part of Leonardo da Vinci Health Sciences Charter School. In an effort to honor the health component of our curriculum, we, the teachers, are planning to incorporate a healthy snack time into our daily schedule. This will be a fun way for all the families to get involved and to encourage healthy eating habits.

How will this look?

Each day one student will bring a healthy snack to share with everyone in his/her class. So, instead of sending an individual snack with your student every day, you will only need to send in a class snack about once a month or so. Please include enough snacks and napkins for everyone in the class. All of the students will be drinking water, so you do not need to send drinks.

Here are some snack ideas:

<u>Fruits</u>	<u>Veggies</u>	<u>Other</u>
apples	celery	yogurt & spoons (No GoGurt)
melon	carrots	whole wheat crackers
oranges	pickles	plain popcorn
grapes	cucumbers	granola bars/trail mix (No chocolate)
bananas	broccoli	peanut butter
pears		cheese sticks
peaches		whole wheat sandwiches
plums		raisins
dried apricots		whole wheat pretzels
strawberries		hard boiled eggs
unsweetened applesauce cups (spoons)		meat & cheese

**Please do not send donuts, cookies, white bread, jams/jellies, candy, chocolate, chips, Hot Cheetos, Goldfish, Cheez-Its, etc.*

**The snacks need to be simple and store bought. Unfortunately, we cannot allow homemade food. We do not have a lot of time, so please have the snack "ready to go" meaning rinsed, pre-cut, and pre-sorted.*

**We understand that these are hard financial times. If this is a hardship for your family, please talk with your teacher and we will work out an arrangement.*

Thanks for your cooperation in promoting your child's health. ☺



Estimados Padres:

Estamos contentos de que usted sea parte de Leonardo da Vinci Health Sciences Charter School. En un esfuerzo de honrar el componente de salud de nuestro programa, nosotros, los maestros estamos planeando incorporar un tiempo de meriendas saludables en nuestra rutina diario. Esto será una forma divertida para todas las familias de participar y fomentar hábitos alimenticios saludables

¿Cómo funcionará?

Cada día un estudiante debe traer una merienda saludable para compartir con todos en su clase. Así en lugar de enviar una merienda individual con su hijo todos los días, solo tendrá que enviar una merienda para todos en su clase más o menos una vez al mes. Por favor incluya suficientes meriendas y servilletas para todos en la clase. Todos los estudiantes tomaran agua potable, por lo que no es necesario enviar bebidas.

Aquí están unas ideas de meriendas:

<u>Frutas</u>	<u>Verduras</u>	<u>Otros</u>
manzana	apio	yogur+Cucharas (No go-gurts)
melon	zanahorias	galletas de trigo integral
naranjas	pepinillo	palomitas de maiz
uvas	pepinos	granola bar/trail mix (sin chocolate)
bananas	brócoli	crema de cacahuete
peras		palitos de queso
duraznos		sándwiches de trigo integral
ciruelas		pretzels de trigo integral
pasas		carnes frías con queso
orejones/chabacanos		huevos cosidos
fresas		
tazas de salsa de manzana sin azucar (cucharas)		

**Por favor no envíe donas, galletas, pan blanco, mermeladas/jaleas, dulces, chocolate, papitas, Hot Cheetos, Goldfish, Cheez-Its, etc.*

**Las meriendas necesitan ser sencillas y compradas en la tienda. desafortunadamente, no podemos permitir comida caseras. No tenemos mucho tiempo, así que por favor tenga las meriendas listas para comer es decir lavadas, cortadas y ordenadas.*

**Entendemos que estos son tiempos financieros muy difíciles. Si esto es una dificultad para su familia, por favor hable con su maestra y trabajaremos un arreglo.*

Gracias por su cooperación en la promoción de la salud de su hijo. ☺

