

Cumberland Snack Guidelines

To promote healthful eating habits and consistency throughout the classrooms, Cumberland's School Site Council has created this handout to assist you with selecting snack items appropriate for classroom celebrations. These guidelines comply with the State and District wellness policy.

Sunnyvale School District Board Policy

Sunnyvale School District's Student Wellness Administration Regulation (AR) 5030 states celebrations during the school day:

- 1) Should be limited to 1x per month;
- 2) Should occur during or after the lunch period; and,
- 3) Food items served during the celebration must be commercially prepared (except fruits & vegetables) and meet nutritional guidelines/standards.

In accordance with California's Nutrition Standards Quick Fact Sheet for Elementary Schools

(<http://www.cde.ca.gov/ls/nu/he/compfoods.asp>), when serving snacks other than fresh fruit and vegetables, portions must be:

- No more than **175 calories**
- No more than **35% total calories from fat**
- No more than **10% of calories from saturated fat** (up to 1 gram)
- No more than **35% total weight from sugar**
- No **trans fat**

Suggested Snack Ideas



FRUITS AND VEGETABLES

Items may be store bought or prepared at home and brought into the classroom.

- All fresh fruits and vegetables
- Dried Fruits
- Freeze Dried Fruit
- Unsweetened applesauce or other fruit sauces
- Fruit smoothies



NUTS AND SEEDS

Please check with your child's teacher for possible food allergies

- Nuts and seeds
- Nut Butters



DAIRY

- Low fat cheese
- Low fat, low sugar yogurt



FROZEN TREATS

* Frozen, all fruit bars



WHOLE GRAINS

- Low fat popcorn
- Pretzels
- Rice cakes
- Baked corn or tortilla chips
- Pirate's Booty
- Crackers



SWEET TREATS

If you want to include some sweet baked goods, please make sure they are commercially prepared and adhere to the above guidelines for sugar and fat content.



BEVERAGES

- Water
- 100% fruit juice (no added sugar)
- Low-fat or nonfat plain or chocolate milk

*For additional information on the snack guidelines and nutritional standards see the Cumberland web site

Please direct feedback to the School Site Council

Cumberland Snack Guidelines

Para promover hábitos de comida saludables y coherencia en todas las aulas, el consejo del plantel escolar de Cumberland (conocido en inglés como SSC) ha creado esta página de información para ayudarle con la selección de artículos de bocadillo apropiados para celebraciones de aula. Estas pautas cumplen con la política de salud de Distrito y Estado.

Política de Tabla de Distrito de Escuela de Sunnyvale

La Regulación de Administración de Salud de Estudiante del Distrito de Escuela de Sunnyvale (AR) 5030 dice acerca de celebraciones durante el día escolar:

- 1) Debería ser limitado a una vez por mes;
- 2) Debería ocurrir durante o después del período de almuerzo; y,
- 3) Los artículos de alimento servidos durante la celebración deben ser preparado comercialmente (excepto frutas y verduras) y satisfacer las pautas/estándares alimenticias.

De acuerdo con los Estándares de Nutrición de California Apuntes Informativos Rápidos para Escuelas Primarias (<http://www.cde.ca.gov/ls/nu/he/compfoods.asp>), sirviendo bocadillos además de fruta fresca y verduras, las porciones deben ser:

- No más de **175** calorías
- No más del **35%** del total de las calorías provenientes de la **grasa**
- No más del **10%** total de las calorías provenientes de **grasa saturada** (hasta 1 gramo)
- No más del **35%** total del peso proveniente de **azúcar**
- No **grasas trans** artificiales

Sugeridas Ideas de Bocadillos



FRUTAS Y VERDURAS

Los artículos pueden estar comprada de la tienda o preparados en casa y traídos a la aula..

- Todas las frutas y verduras frescas
- Frutas Secas
- Frutas Secas de Helada
- Compota de manzanas sin azúcar u otras salsas de fruta
- Zalameros de fruta



NUECES Y SEMILLAS

*** Por favor verifica con el profesor de su niño si hay posibles alergias de alimento ***

- Nueces y semillas
- Mantequilla a base de nueces



PRODUCTOS LACTEOS

- Queso de bajo contenido graso
- yogur de bajo contenido graso y bajo de azúcar



BOCADILLOS COGELADOS

* Congelado, todas las paletas de fruta



GRANOS ENTEROS

- Palomitas bajo de grasa
- Galletas tostadas con sal
- Pastel de arroz (rice cake)
- Cocido al horno o patatas fritas de tortilla mexicana
- Pirate's Booty
- Galletas



BOCADILLOS DULCES

Si usted quiere incluir bienes horneados dulces, por favor asegúrese que ellos están comercialmente preparados Y se adhieran a las pautas para el contenido de azúcar y grasa.



BEBIDAS

- Agua
- 100% jugo de fruta(ningún azúcar añadido)
- Leche de chocolate de baja grasa o sin grasa

*Por información adicional en las pautas de bocadillo y estándares alimenticios ven el sitio Web de Cumberland

Por favor dirijas sus comentarios de al consejo del plantel escolar de Cumberland