

Queridas familias de la escuela Palmer Lake:

Bienvenidos! Me gustaria hacerles saber de algunos cambios positivos que van a ocurrir en la escuela Palmer Lake a principios de Septiembre. Uno de ellos es un programa piloto para promover alimentos saludables en el salon. Varios salones van a participar durante el año escolar 2009-2010 donde los maestros, estudiantes, y miembros de familia van a ser parte importante en el éxito de este programa. Con eso en mente, *por favor lea cuidadosamente esta carta para que pueda entender como esto puede afectar a su hijo/hija.*

La meta de este proyecto y del beneficio de comer mas saludable es obtener mejores calificaciones, mejoramiento en el comportamiento en el salon, y unos habitos alimenticios saludables para los estudiantes de la escuela Palmer Lake. Los estudios muestran que se requiere 5 porciones de fruta de vegetales al dia para mantener una buena salud. Ningun otro refrigerio (snack) provee tanta nutricion como una pieza de fruta o de vegetales. Este proyecto va de la mano con darles a los niños “la comida para el cerebro” que necesitan para tener exito en la escuela y alcanzar las normas academicas del distrito escolar. Les pedimos a las familias que apoyen el proyecto de alimentos saludables dandoles a sus hijos refrigerios nutritivos y buscando alternativas al azucar para sus reuniones y celebraciones.

Los maestros dentro del programa:

\* *Solo van a permitir refrigerios saludables-* Refrigerios saludables son frutas, vegetales, productos integrales, y productos lacteos bajos en grasa. (Una lista de refrigerios saludables esta adjunta). La comida nutritiva puede ser barata. Por favor tome el tiempo de discutir las recomendaciones de los refrigerios nutritivos con sus hijos.

\**Usaran premios e incentivos con sus estudiantes que no tengan relacion con comida-* En lugar de dulces, los estudiantes seran premiados de diferentes maneras como por ejemplo sentarse al lado de un amigo; escuchar musica; almorzar con el profesor; recibir estampillas, lapices, o separadores de libros; y tener tiempo extra de lectura u otras actividades de este tipo. Este proyecto refleja el mensaje positivo de nutricion de Palmer Lake y el compromiso de promover actitudes positivas en los estudiantes.

Si tiene preguntas acerca del proyecto piloto, por favor contacte a Julie Bock, coordinadora del departamento de salud del distrito escolar, a <[bocockJ@district279.org](mailto:bocockJ@district279.org)> o 763-391-7126; o Deborah Istre <[deborah.istre@co.hennepin.mn.us](mailto:deborah.istre@co.hennepin.mn.us)> o 612-348-3655.

Muchas gracias por apoyar a nuestros maestros en el proyecto de comida en los salones. Este programa promete ser un gran modo de que nuestros estudiantes mejoren en sus experiencias de aprendizaje y habitos que duraran de por vida.

Sinceramente,

Tommy Watson  
Director de Palmer Lake Elementary