Healthy Snack List

Seward's food environment encourages healthy eating habits and a positive relationship to food for all students. Attached you will find a list of healthy snacks that students can bring into school for celebrations. Please follow the healthy snack list before bringing snacks into school. We ask that you always consult with the classroom teacher before bringing in something to your child's class.

Did you know that eating healthy…

- Helps students focus better in school
- Builds stronger bones and muscles
- Helps students' bodies grow
- Gives your students energy
- Helps reduce the risk of becoming obese

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

Lista de Botanas Saludables

El medio ambiente aquí en Seward fomenta hábitos alimenticios saludables y una relación positiva con la comida para todos los estudiantes. Abajo encontrará una lista de botanas saludables que los estudiantes pueden traer a la escuela para las celebraciones en la clase. Por favor siga la lista de botanas saludables antes de traer alguna botana a la escuela. Les pedimos que consulten con la maestra antes de mandar algo a la clase.

Usted sabe que comer sano...

• ayuda a los estudiantes a enfocarse en la escuela
• construye fuertes huesos y músculos
• ayuda a que crezcan los cuerpos de los estudiantes
• da energía a sus estudiantes
• ayuda a reducir el riesgo de convertirse en obesos
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~