



Time to Celebrate

Guidelines for Classroom Parties



As per the Wellness Policy for Lawrence Public Schools, we strongly discourage classroom celebrations with sweets, sodas, and junk food. This helps to protect students who have life threatening food allergies. Please consult with your child's school to explore ways to celebrate special days or holidays that do not involve food. Here are some suggestions for healthy celebrations.

Consider sharing non-food goodies with classmates such as:

- Birthday pencils
- Bookmarks
- Pencil Toppers
- Crayons
- Pens
- Markers
- Colored Pencils
- Stickers
- Coloring Book
- Erasers
- Sidewalk Chalk
- Stencils
- Crazy Straws
- Pencil Cases
- Note pads



Instead of serving sweets, offer healthy, nutritious snacks in appropriate portion sizes. Here are some healthy snacks to try

- Fruit smoothies
- Fruit kebabs made with a variety of fruits
- Yogurt Parfaits with non/low fat yogurt, low fat granola and fruit
- Angel food cake topped with fresh fruit
- Light or low-fat popcorn
- Low fat pudding
- Low-sugar applesauce or other fruit cups
- Raw veggies served with low fat dip like salad dressing or hummus
- Bananas or Strawberries w/chocolate syrup as a dip
- Graham crackers with jam or apple butter
- Fresh apple slices with yogurt dip
- Raisins or dried fruit such as bananas, apples, peaches, apricots, plums, etc.
- Whole grain tortilla chips and salsa
- Whole grain crackers, like Triscuits with reduced fat cheese
- Low salt pretzels, breadsticks or flatbreads
- Berries with low-fat whipped topping

Serve snacks with fun plates, napkins, cups or straws or have a tasting party where children can vote for their favorite healthy snack



Here are some hands-on healthy food activities:

- ♥ Fun Shapes: use cookie cutters to make sandwiches or fruit more interesting
- ♥ Make Your Own Trail Mix: parents can bring in the ingredients like pretzels, dried fruit, and whole grain low sugar cereals and kids can make their own
- ♥ Make Your Own Fruit Salad: Each parent can bring in one type of fruit and kids can make their own fruit salad.



Time to Celebrate

Guidelines for Classroom Parties



De acuerdo con la **Política de Bienestar** adoptada por las Escuelas Públicas de Lawrence, desaconsejamos firmemente las celebraciones en el aula con dulces, refrescos y comida basura. Esto ayuda a proteger a los estudiantes que tienen alergias a los alimentos que amenazan la vida. Por favor, consulte con la escuela de su hijo para explorar maneras de celebrar días especiales o días festivos que no involucren la comida. He aquí algunas sugerencias de celebraciones saludables.

Considera la posibilidad de compartir con tus compañeros de clase cosas que no sean alimentos, como por ejemplo:

- Lápices de cumpleaños
- Marcadores de libros
- Estuches para los lápices
- Crayones
- Bolígrafos
- Marcadores
- Lápices en colores
- Pegatinas
- Libros de dibujar
- Borradoras
- Tiza para la acera
- Plantillas
- Calimetes/popotes
- Cajas para los lápices
- Libretas



En vez de traer dulces, ofrezca una merienda saludable y en cantidades apropiadas. Aquí hay algunas ideas para bocadillos saludables para probar:

- Batidas de frutas
- Kebabs hechos con las frutas de distintas variedades
- Parfai de yogur con cereales de granos y frutas
- Bizcocho de ángel con frutas frescas
- Palomitas con poca grasa
- Pudín con poca grasa
- Comptoa de manzanas o otras frutas con poca azúcar
- Vegetales con aderezos con poca grasa o hummus
- Guineos o fresas con sirope de chocolate
- Galletas de canela con mermelada
- Pedazos de manzanas con yogur
- Pasas o frutas secas como guineos, manzanas, melocotones, albaricoques, ciruelas, etc
- Totopos de tortillas con salsa
- Galletitas de granos como los "Triscuits" con queso con poca grasa
- Pretzels and palitos de pan sean bajo en sal
- Bayas con crema batida (con poco grasa)

Sirva una merienda con platos que tengan temas divertidos, servilletas, vasos o pitillos de formas interesantes o tenga varias opciones para que los niños elijan la merienda que más le guste.

Pruebe estas prácticas actividades de alimentos saludables:

- ♥ Formas divertidas: Use moldes de formas distintas para hacer los sándwiches o frutas interesante
- ♥ Haga su propia mezcla de rastro: Los padres/tutores también puede traer los ingredients como frutas secas con pretzels, cereales bajos en azúcar y los niños pueden hacer su propia mezcla.
- ♥ Haga su propia ensalada de frutas: Cada padre puede traer un tipo de fruta distinta y los niños pueden hacer su propia ensalada de frutas.

