

4J Healthy Parties Guidelines

Applies to Food Distributed During the School Day as part of a celebration or school party:

Beverages Encouraged: water or seltzer water without added caloric sweeteners; fruit and vegetable juices and fruit based drinks that contain at least 50% fruit juice and that do not contain additional caloric sweeteners; unflavored or flavored low-fat or fat-free milk and nutritionally-equivalent nondairy beverages. Not encouraged: Fruit-based drinks that contain less than 50% real fruit juice or that contain additional caloric sweeteners. Not allowed: Beverages of Minimal Nutritional Value as defined by the USDA (soda pop).

Foods Encouraged: No more than 35% of calories from fat (excluding nuts, seeds, peanut butter and other nut butters) and 10% of calories from saturated and trans fat combined; No more than 35% of weight from added sugars; No more than 350 mg of sodium per serving for bread, sweets and salty snacks; 480 mg for nutrient dense snacks -- nuts, seeds, fruits, vegetables, dairy; 530 mg for pre-packaged entrees such as “hot pockets,” soups, burritos; 600 mg for freshly made entrees.

Portion Sizes: Suggested limits on portion sizes for food: portion sizes should be reasonable, given the age of the student. Suggested limits on portion sizes for beverages (except water): Twelve fluid ounces for fruit-based drinks that contain at least 50% fruit juice and without added caloric sweeteners and for non-dairy beverages nutritionally equivalent to dairy beverages. Sixteen fluid ounces for 100% fruit and vegetable juices and low-fat and fat-free milk (flavored and unflavored).

Suggestions for healthy foods for snacks and parties

Fresh Fruits and Vegetables

Canned Fruits (preferably packed in natural fruit juices instead of syrups)

Dried Fruits

Trail Mix and Granola Bars (be aware of products that contain nuts or nut by-products)

Sunflower and Pumpkin Seeds

Yogurt or Soy-gurt

Jerky

Ritz Chips

Baked Chips (be aware that Baked Cheetos and Sun chips are higher in fat and sodium than other baked chip varieties)

Salsa, Guacamole and Fruit Salsa

Whole Grain Cereals (be aware of sugar content)

Whole Grain or Multigrain Crackers

100% Frozen Fruit Juice Bars

Fruit Smoothies (preferably yogurt or sorbet-based)

Whole Grain and Fruit/Vegetable breads and Muffins: banana, zucchini, carrot or oatmeal bread, bran muffins, etc.

Nabisco 100 Calorie Packs (Wheat Thins, Cheese Nips, Chips Ahoy, Oreo)

Quaker Multigrain Mini's (Honey Graham, Cinnamon Sugar)

Nutrigrain Bars

Pretzels (low salt is better)

Bagels (whole grain is better)

Celebrations

The Eugene School District Catering Service, can assist with appealing and healthy classroom snacks and pizza parties. Call 790-7654 or send e-mail to: catering@4j.lane.edu. Support your local school district and serve healthy foods and beverages to kids.

4J Pautas para las Partes Saludables

Se aplica a alimentos distribuidos durante el día escolar como parte de una celebración o fiesta escolar:

Bebidas Estimuladas: agua o agua de seltzer sin adición de edulcorantes calóricos; Jugos de frutas y hortalizas y bebidas a base de frutas que contengan al menos un 50% de zumo de frutas y que no contengan edulcorantes calóricos adicionales; Sin sabor o con sabor a leche baja en grasa o sin grasa y bebidas no alimenticias nutricionalmente equivalentes. No se recomienda: Bebidas a base de frutas que contengan menos del 50% de jugo de fruta real o que contengan edulcorantes calóricos adicionales. No permitido: Bebidas de Valor Nutricional Mínimo según lo definido por el USDA (soda pop).

Alimentos estimulados: No más del 35% de calorías de grasa (excluyendo nueces, semillas, mantequilla de maní y otras mantequillas de nuez) y 10% de calorías de grasas saturadas y trans combinadas; No más del 35% del peso de azúcares añadidos; No más de 350 mg de sodio por porción para pan, dulces y bocadillos salados; 480 mg para bocadillos nutrientes densos - nueces, semillas, frutas, verduras, productos lácteos; 530 mg para entradas pre-empaquetadas tales como "bolsas calientes", sopas, burritos; 600 mg para los entrantes recién hechos.

Tamaños de las porciones: Límites sugeridos para el tamaño de las porciones de los alimentos: el tamaño de las porciones debe ser razonable, dada la edad del estudiante. Límites sugeridos para el tamaño de las porciones de bebidas (excepto el agua): Doce onzas líquidas para bebidas a base de frutas que contengan por lo menos 50% de jugo de fruta y sin calorías adicionales Edulcorantes y para bebidas no lácteas nutricionalmente equivalentes a las bebidas lácteas. Dieciséis onzas fluidas para jugo de frutas y vegetales al 100% y leche descremada y sin grasa (con sabor y sin sabor).

Sugerencias para alimentos saludables para aperitivos y fiestas

Frutas y hortalizas frescas Frutas enlatadas (preferiblemente envasadas en jugos de frutas naturales en lugar de jarabes) Frutas secas Mezcla Trail y barras de granola (tenga en cuenta los productos que contienen nueces o productos derivados de la tuerca) Semillas de girasol y calabaza Yogur o soja-gurt Espasmódico Ritz Chips Chips al horno (tenga en cuenta que Cheetos al horno y sol chips son más altos en grasa y sodio que otras variedades de chips al horno Salsa, Guacamole y Salsa de Frutas Cereales de grano entero (tenga en cuenta el contenido de azúcar) Galletas de grano entero o multigrain 100% barras de jugo de frutas congeladas Smoothies de frutas (preferiblemente yogur o sorbete) Panes de Grano Entero y Frutas / Vegetales y Molletes: pan de plátano, calabacín, zanahoria o avena, molletes de salvado, etc. Nabisco Paquetes de 100 calorías (espinillas de trigo, chuletas de queso, patatas Ahoy, Oreo) Quaker Multigrain Mini (Honey Graham, Canela de Azúcar) Barras de Nutrigrain Pretzels (baja sal es mejor) Bagels (granos enteros es mejor)

Celebraciones

El Servicio de Catering del Distrito Escolar de Eugene, puede ayudar con apelar y saludable aperitivos de salón y fiestas de pizza. Llame al 790-7654 o envíe un correo electrónico a: catering@4j.lane.edu. Apoye a su distrito escolar local y sirva alimentos y bebidas saludables a los niños.