



## Hoja de ideas: Corra la voz

### En las noticias

Cree y envíe a sus estaciones de noticias locales un video de noticias o un documental sobre los programas de alimentación saludable y actividad física que realizan los estudiantes en su escuela – y cómo están ayudando a ganar recompensas para su escuela. Incluya información sobre Fuel Up to Play 60 que alienta a otros estudiantes y sus familias a unirse y comenzar a rastrear sus propias actividades.

- Con la asistencia de su director, comuníquese con las estaciones de noticias locales de televisión (o la estación de televisión del distrito escolar) para transmitir su video en la comunidad.
- Trabaje que un equipo de estudiantes para decidir sobre un formato. Puede elegir una noticia, un documental u otra idea. ¡Use su imaginación!
- Mientras escribe el guión, mantenga el enfoque en la alimentación saludable y el progreso de la actividad física que está haciendo su escuela. Incluya relatos exitosos y testimonios de estudiantes y adultos.
- Con la ayuda de adultos de la escuela, equipo de grabación seguro y un lugar para filmar.
- Después de que se transmita por la televisión, publique el video en el sitio web de su escuela y en las cuentas de redes sociales.

### Fabricantes de opinión

Reúnase con el editor de su periódico local y comparta lo que su escuela está haciendo para estar más saludable. Resalte los esfuerzos de los estudiantes para mejorar sus hábitos de alimentación saludable y actividad física y su progreso para obtener recompensas para su escuela en el programa Fuel Up to Play 60. Luego, ¡convenza a los editores de que escriban un editorial para crear conciencia y apoyo en la comunidad para Fuel Up to Play 60!

- Saque una cita para hablar con el editor y ofrecerle información sobre Fuel Up to Play 60 y sobre cómo los estudiantes están trabajando para lograr objetivos de alimentación saludable y actividad física.
- Pídale al editor que le ayude a crear conciencia en la comunidad sobre Fuel Up to Play 60. Con su ayuda. La escuela puede ver un aumento en participación, voluntariado y participación comunitaria.
- Involucrando a sus familia extendida y miembros de su comunidad cercana pueden ayudarlo a crecer como líder.

## Boletín para padres

Cree un boletín que describa los objetivos de Fuel Up to Play 60 y resalte lo que está haciendo. Deje que los padres sepan cómo los estudiantes en su escuela están mejorando sus hábitos de alimentación saludable y actividad física para obtener recompensas en el programa Fuel Up to Play 60, para que puedan alentar a sus hijos a participar también.

- Con los maestros y su director, decida con qué frecuencia publicar su boletín. Es posible que desee publicado semanalmente, mensualmente o en otro horario - en forma impresa, por correo electrónico o en las cuentas de redes sociales de la escuela.
- El objetivo de su boletín informativo debe ser mantener a los padres informados sobre el progreso de su programa Fuel Up to Play 60, y animarlos a que participen. Informe a los padres sobre los eventos y los logros de su escuela para alcanzar sus metas hacia el programa Fuel Up to Play 60. Mantener los padres informados en cómo pueden ayudar y donde se pueden inscribir.
- Para obtener más ideas sobre la difusión de Fuel Up to Play 60, consulte los [Recursos](#) y [Relatos Exitosos](#) en [FuelUptoPlay60.com](http://FuelUptoPlay60.com)

## ¡Involucre al PTA / PTO!

Comparta sus ideas sobre Fuel UP to Play 60 con la organización local de padres y maestros de su escuela para crear apoyo y una base de voluntarios para su programa. Los padres de su escuela pueden ser un recurso valioso para la planificación de eventos, para solicitar donaciones de la comunidad y más. ¡Anímelos a que apoyen a sus hijos para que alcancen las metas dentro de Fuel Up to Play 60 dentro y fuera de la escuela!

- Organice una reunión con el PTA / PTO de su escuela para compartir información sobre Fuel Up to Play 60. Si su escuela no tiene un grupo de padres y maestros, invite a los padres a una reunión informativa. Reclute a estudiantes mayores para que puedan ayudar a cuidar niños durante la reunión para que los padres puedan traer todos sus hijos; los hermanos mayores pueden trabajar con las Jugadas con los más pequeños.
- En la reunión, enfatice sus objetivos de promover una alimentación saludable y la actividad física. Pídale al grupo que participe en sus esfuerzos y ayude con la planificación de eventos y la participación de la comunidad.

## Feria de Salud Escolar y Comunitaria

Organice una feria de salud en toda la comunidad para resaltar la importancia de una alimentación saludable y la actividad física. A través de presentaciones y mesas de información organizadas por profesionales locales de salud y ejercicios, actividades físicas divertidas y oportunidades de alimentación saludable, ayude a los estudiantes, maestros y familias de la comunidad a aprender cómo pueden mejorar la alimentación saludable y la actividad física tanto en la escuela como en el hogar.

- Trabaje con la enfermera de su escuela, el nutricionista escolar y otros profesionales de la nutrición y la salud para elaborar una lista de posibles presentadores en su feria.



© 2018 National Dairy Council.® Fuel Up is a service mark of National Dairy Council.



Algunos de los posibles invitados pueden ser personal de su [Consejo local de productos lácteos](#), el hospital local o un pediatra local, una celebridad local (como una emisora de noticias de salud) o un **chef** local.

- Planee un evento que incluya tiempo (y espacio) para presentaciones; actividades divertidas, como carreras o concursos que las familias puedan hacer juntas; y alimentos saludables para comer. La feria podría tener actividades internas y externas para que las personas puedan moverse y aprovechar al máximo el evento.
- Solicite a los padres o estudiantes voluntarios que “atiendan” las estaciones de actividades para que todos puedan participar y divertirse.
- Póngase en contacto con empresas y organizaciones locales para ver si donan alimentos, mesas y otros materiales y recursos, como premios para los ganadores de eventos, para que su feria sea un éxito.

### **Serie de Presentadores**

Comuníquese con hospitales locales, empresas y otras organizaciones comunitarias para informarles sobre Fuel Up to Play 60. Pregunte si pueden enviar representantes a su escuela para que aprendan lo que están haciendo en la escuela y ayuden a todos a alcanzar sus metas al hablarles sobre estilos de vida saludables.

- Con la aprobación de su director, haga una lista de organizaciones en la comunidad que puedan estar dispuestas a enviar representantes a su escuela. Comuníquese con el [Consejo local de productos lácteos](#) para obtener ideas y ver si pueden enviar un representante o ayudarlos a comunicarse con los agricultores de su área.
- Haga una cita para hablar con alguien en cada organización y ofrézcales información sobre Fuel Up to Play 60 y cómo los estudiantes están trabajando para lograr hábitos más saludables.
- Invite a un representante de cada organización a visitar la escuela y ver el programa en primer plano.

### **Cocina creativa**

Ayuda a los estudiantes a crear un libro de cocina de alimentación saludable de tu escuela. Trabaje con el personal de nutrición de la escuela para difundir información sobre la alimentación saludable y aliente a los alumnos a pensar en sus comidas favoritas y en cómo podrían hacer una versión más saludable, ¡o cómo pueden crear nuevas y originales comidas favoritas saludables!

- Considere la posibilidad de usar la [Jugada de Concurso de Receta](#) de Fuel Up to Play 60 (en inglés) como iniciador de esta actividad divertida en toda la escuela que resultará en algo que los estudiantes y sus familias puedan usar y reutilizar para una alimentación saludable en los próximos años.
- Haga que los estudiantes se reúnan con la enfermera de la escuela para obtener información sobre los hábitos alimenticios saludables y las consecuencias de la mala salud y los malos hábitos alimenticios.

- Haga que los estudiantes se reúnan con el dietista de la escuela y otros profesionales de nutrición para obtener información sobre [EligirMiPlato](#), hábitos alimenticios saludables y cómo sustituir los ingredientes más sanos en varias recetas, como harina de trigo integral en lugar de blanco. Estas personas pueden proporcionar orientación sobre qué ingredientes podrían agregarles a sus recetas al menú de la escuela.
- Decida si puede publicar el libro de cocina localmente o si va a utilizar una impresora de libro de cocina de servicio completo. Incluso hay empresas que ofrecen imprimir libros de cocina para recaudar fondos en la escuela. Use los documentos de sugerencias y recursos para involucrar a [los negocios](#) y [la comunidad](#) para ayudar a obtener apoyo.
- Envíe información a la casa sobre el libro de cocina, incluida una solicitud de recetas e información sobre la venta / distribución de los libros de cocina. Enfatice que el objeto es ir por recetas ricas en nutrientes que incluyen lácteos bajos en grasa o sin grasa, granos enteros, frutas y verduras.
- Organice páginas adicionales con información sobre salud y bienestar, que incluyen, entre otras, cuadros de conversión, un cuadro de sustitución de ingredientes saludables, información básica sobre el consumo nutricional diario, guías de los diversos grupos de alimentos y consejos para mantenerse físicamente activo. Puede usar [EligirMiPlatoSerie 10 Consejos de Educación en Nutrición](#) del USDA.