



Hoja de ideas: Involucrando a las familias y la comunidad

Día de alimentación y ejercicio

Organice un picnic familiar para resaltar la importancia de una alimentación saludable y la actividad física. A través de actividades físicas divertidas y oportunidades de alimentación saludable, ayude a las familias a aprender cómo pueden comer y jugar juntas de una manera saludable.

- Planee un picnic que incluya actividades divertidas, como carreras o concursos que las familias puedan hacer juntas. Forme un equipo y reúnanse con el director para decidir el mejor día, hora y ubicación de la escuela para el evento. El picnic también se puede llevar a cabo adentro, en un lugar como el gimnasio de la escuela o la cafetería. Asegúrese de tener estudiantes o adultos disponibles para ayudar a traducir para sus familias que hablan otros idiomas para que todos se sientan cómodos.
- Trabaje con el dietista de su escuela y con otros nutricionistas para decidir qué alimentos ricos en nutrientes debe comer en el picnic. Seleccione varias actividades físicas divertidas que todos puedan hacer juntos y organizar los eventos.
- Invite a presentadores que puedan proporcionar información a las familias. Algunos posibles invitados pueden ser la enfermera de la escuela, una celebridad local (como una emisora de noticias de salud) o un chef local. Incluya a algunos hablantes de español u otros idiomas para tratar de incluir a todos.

Organizar una fiesta tailgate que sea saludable

Organice una serie de fiestas durante todo el año para resaltar la importancia de una alimentación saludable y la actividad física. Use el tema del “tailgate” para generar entusiasmo, brindar oportunidades para realizar pruebas de sabor de diferentes bocadillos saludables y opciones de comidas, y hacer que los niños piensen en opciones saludables. *(Nota: Una fiesta Tailgate es una reunión donde las personas se reúnen para comer, generalmente antes de los partidos de fútbol americano.)*

- Planifique una serie de fiestas a la hora del almuerzo que incluyan [bocadillos](#) y opciones de [comidas rápidas](#) y fáciles - pero saludables. Trabaje con el dietista escolar y otros profesionales de la nutrición para resaltar nuevas opciones saludables en el menú escolar. Exhiba opciones que existen pero que no siempre se eligen.
- Forme un equipo y reúnanse con el director para decidir los mejores días, horarios y lugares en la escuela.
- Decore el área que selecciones con los colores favoritos del equipo de la NFL de tu escuela y haz que los estudiantes se vistan con su camiseta / camiseta del equipo favorito.



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



- Realice pruebas de sabor durante las fiestas para que los niños prueben nuevas opciones de alimentos saludables que de otra manera no seleccionarían y que se pueden agregar al menú de la escuela.
- Considere organizar fiestas familiares de tailgate antes de los eventos escolares, como la Noche de Regreso a la Escuela o un concierto escolar. Aproveche la oportunidad de resaltar Fuel Up to Play 60 en cada evento.
- Obtenga voluntario del PTA o del personal de nutrición escolar para ayudar a atender una parrilla y servir los alimentos. Incluya estudiantes voluntarios para ayudar con la comida y organizar las actividades.
- Planee actividades divertidas, como carreras de relevos, cursos de obstáculos, escondidas o a la lleva que los estudiantes y las familias puedan hacer juntos.

Mitin de Inicio

Despierte el interés de su escuela en el programa Fuel Up to Play 60 al planear un mitin que presenta el programa y todos sus beneficios. Anime a los estudiantes a inscribirse y tomar el [reto de Fuel Up to Play 60](#).

- Organice un invitado especial que pueda invitar a participar en el mitin. Podría considerar celebridades locales, como los presentadores de noticias.
- Planifique un área de inscripción durante el mitin y anime a los estudiantes a que realicen la [Promesa Fuel Up to Play 60](#), mejoren su alimentación saludable y su actividad física, ¡y ayuden a su escuela a ganar premios!
- Haga anuncios regularmente para actualizar a toda la escuela sobre cuántos estudiantes participan y el progreso de su escuela en el programa Fuel Up to Play 60.

Lanzamiento en hora de almuerzo

Inicie la participación de su escuela en Fuel Up to Play 60 configurando su cafetería con materiales promocionales que interesen a todos. Anime a los estudiantes a inscribirse y hacer un seguimiento de su propia alimentación saludable y actividad física.

- Trabaje con los maestros y el director para seleccionar el mejor día para el lanzamiento de su escuela.
- Prepare materiales promocionales con amigos o solicite ayuda de estudiantes interesado. Los materiales pueden incluir carteles de mesa, folletos o volantes.
- Prepare un anuncio para entregar durante el almuerzo. Anime a los estudiantes, y a los adultos, a que hagan la [Promesa de Fuel Up to Play 60](#) y mejoren su alimentación saludable y la participación en la actividad física.