



Hoja de ideas: Promociones escolares

Concurso de afiches de Fuel Up to Play 60

Promueva la participación en Fuel Up to Play 60 organizando un concurso de afiches para cada clase o nivel de grado. Los estudiantes crearán afiches que destaquen lo que harán para cumplir los objetivos de Fuel Up to Play 60.

- Proporcione a los maestros información sobre Fuel Up to Play 60, y pídeles que hagan que los estudiantes creen afiches que resalten cómo cumplirán sus metas de alimentación saludable y actividad física. Considere hacer un afiche de muestra de sus propios objetivos para compartir con las clases.
- Coloque afiches en la cafetería y otras áreas donde los estudiantes se reúnen o pasan con frecuencia. Asegúrese de incluir el español y / o otros idiomas del muncho para que todos en la escuela se sientan reconocidos.
- Haga que los estudiantes voten por sus afiches favoritos, anuncie a los ganadores en cada grado o para cada clase y distribuya los premios a los ganadores del concurso.
- Pídale a los negocios locales que donen premios para los sorteos.

Pequeñas promociones mensuales

Planifique un año lleno de actividades temáticas mensuales que resalten y promuevan la alimentación saludable y las actividades físicas.

- Use un calendario para intercambiar ideas para cada mes. Por ejemplo, en abril puede organizar una “cena de desayuno para el Día de los Inocentes.” El desayuno puede incluir opciones de alimentos nutritivos que normalmente se consideran “comidas de la cena” pero que se pueden adaptar para el desayuno. Aquí hay algunos desayunos saludables comunes en la Comunidad hispana que pueden ser incluidos:
 - **Mote Pillo:** maíz con cebolla, ajo, achote, huevos y leche con una rebanada de queso.
 - **Un Recalentado:** arroz con frijoles, huevo y una rebanada de aguacate.
 - **Huevos Rancheros a la Bandera:** tortilla, huevos, chiles, y aguacate.
- Un mes puede incluir anuncios mañaneros que resalten una “oportunidad de comer saludable del día.” Trabaje con los nutricionistas de su escuela para intentar determinar si sus actividades llevan a un mayor consumo de opciones ricas en nutrientes en el menú.
- Con los maestros y el director, decida un horario para las actividades mensuales de su escuela. Considere alternar entre alimentación saludable y temas de actividad física. Si decides no alternar, trata de mantener los temas equilibrados a lo largo del año escolar.
- Recuerde que el dietista, nutricionista y los maestros de educación física de su escuela también pueden ser recursos valiosos al planificar sus eventos.

¡Retos de banalidades!

Promueva la alimentación saludable mediante la celebración de concursos de banalidades a la hora del almuerzo en su escuela. Ofrezca recompensas a los ganadores del concurso y promueva el interés en Fuel Up to Play 60 en su escuela.

- Decida si realizará concursos de banalidades semanalmente, mensualmente o en otro horario. Considere darle a su concurso un título atractivo como “Banalidades del martes” o “Días de energía de los viernes.” Con la ayuda de su director y los nutricionistas de su escuela, decida cuál es el mejor lugar para celebrar el concurso.
- Desarrolle banalidades de preguntas sobre la alimentación saludable. Prepare suficientes preguntas para su primer desafío de banalidades. Luego prepare preguntas adicionales para futuros eventos según sea necesario. Pruebe los recursos de Fuel Up to Play 60 [Datos Divertidos Mensuales](#) (en inglés) para obtener ideas.
- Decidir cómo serán elegidos los ganadores. ¿Quién tiene más preguntas correctas? ¿Quién es el primero en responder correctamente todas las preguntas?
- Solicite a los negocios locales, organizaciones comunitarias y otros que donen premios para los ganadores.

Fuel Up to Play 60 Club de Comedia Mañanero

Trabaje con la producción de televisión o las clases de drama de su escuela para crear una serie de escenas que resalten el programa Fuel Up to Play 60 y los objetivos de su escuela. ¡Presente las parodias durante los anuncios de la mañana y motive a los estudiantes a participar en el programa Fuel Up to Play 60!

- Solicite la ayuda de los maestros de drama de su escuela pidiéndoles que dediquen tiempo de clase. Pídales a los estudiantes que creen esquemas que promuevan el programa a las metas de Fuel Up to Play 60. Las representaciones pueden estar en el formato de una rutina de club de comedias o un programa de radio mañanero.
- El objetivo de las parodias debe ser hacer que los estudiantes se interesen en participar, hacer el compromiso con Fuel Up to Play 60 y mejorar sus hábitos de alimentación saludable y actividad física
- Considere limitar el tiempo para cada parodia a 2-3 minutos y haga que los equipos de estudiantes (o individuos) presenten sus parodias durante los anuncios de la mañana. Los estudiantes pueden considerar hacer un video de sus esquemas para poner en el sistema de medios de la escuela o en la cafetería a la hora del almuerzo.