Your Child's Health and Nutrition

La Salud De Sus Hijos Y La Nutrición

Prohibited Foods /Alimentos Prohibidos

Requirements/Requisitos

PROHIBITED FOODS

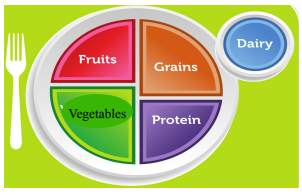
These items have a negative effect on your child's health and are not allowed at school

-Foods from fast food restaurants, including store bought hot dogs;
-Ketchup;
-All types of sugary drinks such as Coca-Cola, Fanta, juice drinks such as Sunny Delight, Capri Sun, etc. (Only 100% fruit juice is acceptable);
-Cookies, candies, gum and prepackaged snacks that are not made only with whole grains, natural ingredients, free of any artificial colorings and preservatives.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Estos artículos tienen un efecto negativo en la salud de su hijo y no están permitidos en la escuela

-Alimentos de restaurantes de comida rápida, incluidos los hot dogs comprados en la tienda;
-Ketchup;
-Cualquier tipo de bebida azucarada como Coca-Cola, Fanta, bebidas de jugo como Sunny Delight, Capri Sun, etc. (Sólo se acepta jugo 100% de fruta);
-Galletas, dulces, chicles y refrigerios preenvasados que no están hechos sólo con granos integrales, ingredientes naturales, sin colorantes ni conservantes artificiales.

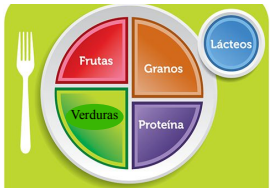


We need to eat foods from all 5 food groups (protein, grains, fruits, vegetables and dairy).

At Evergreen Charter School we believe that a well-nourished child leads to positive outcomes.

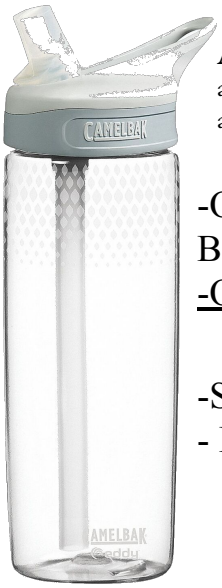
Necesitamos comer alimentos de los 5 grupos de alimentos (proteínas, granos, frutas, verduras y lácteos).

En Evergreen Charter School creemos que un niño bien alimentado conduce a resultados positivos.



Your Child's Health and Nutrition

La Salud De Sus Hijos Y La Nutrición



As of 12/16/19 the Board of Trustees approved the following changes:/A partir del 16/12/19, la Junta Directiva aprobó los siguientes cambios:

-Only Clear and Reusable Transparent Water Bottles
-ONLY WATER is allowed in the bottles

-Sólo botellas de agua transparentes y reutilizables
- Las botellas SÓLO pueden contener AGUA

No Single Use Bottles Allowed

No se permiten botellas de un solo uso

No Colored Bottles Allowed

No se permiten botellas de colores

ONLY CLEAR & REUSABLE WATER BOTTLES

- ONLY **CLEAR** AND **REUSABLE** bottles **are ALLOWED** at school

-Children are provided with purified filtered water during lunch

-There are water fountains throughout the school for your children to use

SÓLO BOTELLAS DE AGUA CLARAS Y REUTILIZABLES

- **SÓLO SE PERMITEN** botellas **CLARAS** Y **REUTILIZABLES** en la escuela

-Los niños reciben agua filtrada purificada durante el almuerzo.

-Hay fuentes de agua en toda la escuela para que usen sus hijos

Your Child's Lunch

Your child's nutrition is as important as academic instruction.

- Lunches must be well balanced and follow our same requirements (see page 3 and 4).
- If we consider a child's lunch is not a proper one we will provide your child with a school lunch and return the lunch you sent with your child at the end of the school day.
- We will check all lunch bags first thing in the morning and will call you if we consider the lunch sent is not a proper one. You will then have a chance to bring an optional healthy meal or we will provide your child with the school lunch, free.

El almuerzo de tu hijo

La nutrición de su hijo es tan importante como la instrucción académica.

- Los almuerzos deben estar bien equilibrados y seguir nuestros mismos requisitos (ver páginas 3 y 4).
- Si consideramos que el almuerzo de un niño no es apropiado, le daremos a su hijo un almuerzo escolar y le devolveremos el almuerzo que envió con su hijo al final del día escolar.
- Revisaremos todas las bolsas del almuerzo a primera hora de la mañana y lo llamaremos si consideramos que el almuerzo enviado no es el correcto. Luego tendrá la oportunidad de traer una comida saludable opcional o le daremos a su hijo el almuerzo escolar, gratuito.