



# Kindergarten



## Newsletter

Vol. 2 Issue 1  
Back to School Special Edition  
August/September 2023



**REGRESO A CLASES**

### EN ESTE TOMO:

**P1. De regreso a clases**

**P2. Viaje saludable de regreso a la escuela**

**P3. ¿Qué hay en el plato del almuerzo escolar de mi hijo?**

**P4. STEPS SNAP ED de regreso en accion!**

## Bienvenidos

Estudiantes de PSJA y La Joya ISD a este año escolar 2023-2024.

Es el segundo año del proyecto UTRGV STEPS en 28 escuelas en el Valle del Río Grande. La misión es educar a nuestros estudiantes y sus familias para que elijan alimentos más saludables y sean más activos físicamente. El objetivo de este proyecto es disminuir la obesidad infantil y prevenir sus problemas de salud relacionados.

# Haz un viaje saludable de regreso a la escuela!

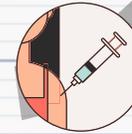


Consejos para ayudar a los niños a ponerse en forma y mantenerse saludables según El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

Lavarse las manos



Comer saludable y mantenerse activo



Vacunarse

Limitar las bebidas endulzadas



Mantenerse hidratado



Planear para emergencias



ser cuidadoso



Disfrutar tiempo en familia



**MANTENERSE SALUDABLE ES IMPORTANTE PARA EL ÉXITO DE LOS ESTUDIANTES. LOS ESTUDIANTES SANOS APRENDEN MEJOR.**

# ¿QUÉ HAY EN EL PLATO DEL ALMUERZO ESCOLAR DE MI HIJO?

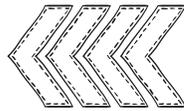
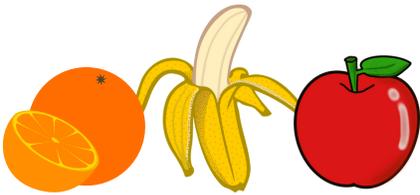
El programa de nutrición infantil de la escuela proporciona comidas de alta calidad, nutritivas y atractivas para los estudiantes.



<https://www.psjaisd.us/Page/119>



<https://www.lajoyaisdcns.com>

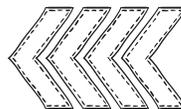
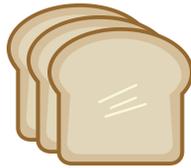
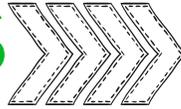


## FRUTAS

manzanas, naranjas, platanos, piña, durazno, mandarinas, peras, arandanos

## VEGETALES

ensalada, calabacita, brocoli, pepino, zanahorias, judias verdes

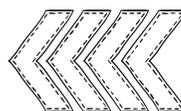
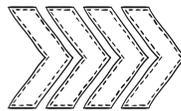


## GRANOS

pan integral, galletas, pasta, cereal, tortillas y panecillos

## PROTEINA

pavo, pollo, frijoles, carne de hamburguesa, pescado, picadillo, fajitas.



## LÁCTEOS

Leche, yourt, queso.

Los niños consumen hasta la mitad de sus calorías diarias en la escuela. Como resultado, los alimentos que comen los niños en la escuela pueden ser una oportunidad para fomentar conductas alimentarias saludables y frenar la epidemia de obesidad infantil en los Estados Unidos.

# DE NUEVO EN ACCIÓN

## UTRGV STEPS SNAP-ED AÑO ESCOLAR 2023-2024



### AÑO ESCOLAR 2023-2024

El UTRGV STEPS es un proyecto de 3 años. Los estudiantes participando continuarán con la implementación del currículo de salud escolar Bienestar, una nueva colección de medidas está prevista para este año. Las mediciones incluyen altura, peso, conocimiento de la salud, estado físico y observaciones de comidas para generar un informe de salud estudiantil para los padres de los estudiantes.



### ANUAL - INFORME DE SALUD

A partir de septiembre de 2023, el informe de salud del año escolar 2022-2023 se entregará a los padres de los estudiantes participando en el proyecto.

Este boletín creado por el personal de STEPS para el proyecto STEPS/SNAP -Ed.

Project Sponsored By:



This institution is an equal opportunity provider.



UTRioGrande Valley

For more information:  
UTRGV STEPS Office  
(956)665-2127  
Southwick Hall Rm 1.120  
1201 W University Dr.  
Edinburg, TX 78539

