

## Por que se deben evitar recaudación de fondos no-saludables en las escuelas?

Evitando ventas de galletas, chocolates, u otros artículos no-saludables, las escuelas fomentan buenos hábitos alimenticios para los alumnos. Muchos de estos hábitos se quedan con ellos toda su vida, y son mayormente influenciados por el tipo de comidas y bebidas a los que están expuestos. Cuando comidas no-saludables se venden para una "buena causa", los alumnos pueden pensar que estas comidas son parte de una dieta balanceada. Sin embargo, las galletas y los chocolates tienen muy poco valor nutritivo y usarlos como recaudación de fondos contribuye a malos hábitos alimenticios.

### Opciones Positivas

Este folleto contiene una lista de actividades de recaudamiento de fondos para las escuelas. Tienen un impacto positivo en estudiantes, familias, y en la comunidad. Esta no es una lista completa y existen muchas ideas adicionales para una recaudación de fondos con gran logro.



Para mas información e ideas para Recaudación de Fondos Saludables visite:

[www.fireupyourfeet.org/healthy-fundraising](http://www.fireupyourfeet.org/healthy-fundraising)

[www.pta.org](http://www.pta.org)

[www.nojunkfood.org/fundraising/tosell.html](http://www.nojunkfood.org/fundraising/tosell.html)

[www.ptotoday.com/fundraising-ideas](http://www.ptotoday.com/fundraising-ideas)

[www.donorschoose.org/](http://www.donorschoose.org/)

[www.scholastic.com/home/](http://www.scholastic.com/home/)



**Servicios de Nutrición de Niños**

**1500 N Avenue**

**National City, CA 91950**

**Teléfono: 619-336-7730**

**Fax: 619-336-7531**

Ajustado Abril 2016



**Recaudación de Fondos  
Saludable  
Información para Padres y Personal**



# Información General

- ◆ Solo comidas y bebidas que se adhieran a la póliza, podrán ser vendidas en las escuelas.
- ◆ Solo refrigerios que se adhieran a la póliza deberán servirse durante o después de escuela
- ◆ Solo comidas o bebidas preparadas en una cocina comercial o localidad que se adhieran a inspecciones de salud por agencias locales, estatales, o federales, pueden servirse a los alumnos. Comida hecha en casa, de ningún tipo, puede ser servida a los alumnos.

## Apoyo Personal



Se fomenta al personal del Distrito Escolar a que sea un modelo positivo a seguir y así mismo, animar a los alumnos a que sigan una vida activa y saludable.

## Apoyo Académico

- Maratón de Lectura
- Feria de Ciencias
- Competencia de Deletreo
- Feria de Libros

## Apoyo de actividades físicas

- Competencia entre Maestros/Estudiantes
- Maratón de Caminata
- Maratón de Bicicleta
- Maratón de Cuerda
- Deporte con caminata o carreras divertidas
- Torneo de Deportes
- Boliche
- Noche de Patinar

## Apoyo Artístico

- Exposición de arte
- Conciertos
- Bailes
- Obras de teatro o Musicales
- Exposición de Talento



## Actividades de Recaudación de Fondos

- Venta de garaje
- Rifa de Premios
- Carnaval
- Juego grande de sillas musicales
- Noche de Película
- Juegos de Adivinanzas
- Exposición de Artesanía
- Exposición de Magia
- Casa de Espantos
- Festival
- Día de Reciclaje
- Competencia de Karaoke
- Torneos de Ajedrez, juego de damas y otros
- Búsqueda de Tesoro
- Exposición de Carros
- Día de Donación



Favor de revisar con el director de la escuela antes de planear cualquier tipo de recaudación de fondos.

## Ejemplos de Artículos que se puede vender

- Ropa y mercancía con el nombre de la escuela
- Velas
- Tarjetas de Felicitación
- Papel de regalo, cajas y bolsas
- Globos
- Arte hecha por los alumnos como recuerdo
- Calendarios
- Botones y Broches
- Tarjetas de regalo
- Catálogos de Regalos (No-comida)
- Libros de cocina saludables
- Tarjetas de “rascar y ganar”
- **Calcomanías Personalizadas**
- Tupperware
- Flores
- Plantas
- Animales de Peluche
- Fotos con Santa Claus
- Calabazas



## Ejemplos de artículos de comida saludables para vender

- Fruta fresca
- Vegetales frescos
- **Jugo de frutas frescas**
- Canastas de fruta
- Nueces
- Paquetes de fruta seca
- Smoothies de Fruta
- Agua
- Plátanos congelados
- Fruta y Yogurt
- Granola
- Galletas integrales
- Vegetales con aderezo
- Fruta Seca
- Páquetitos de queso

