



Brooklyn Arbor's Snack and Drink Policy



Good nutrition is linked to academic success! As you know, Brooklyn Arbor is committed to strengthening the bodies and minds of our students. Candy, gum, chocolate bars, cakes, donuts, soda, etc. are ***not permitted*** in school. In addition to health reasons, these items tend to go missing or cause conflict among peers. If you are sending a snack or drink, please choose from this sample list of *easy to eat* healthy choices:

Snack Ideas

- Dried, canned or fresh fruit (bananas, strawberries, blueberries, mango, etc.)
- Raw vegetables (baby carrots, cucumbers, peppers, tomatoes, etc.)
- Garbanzos and edamame
- Yogurt/Cottage cheese
- String cheese or cubes
- Cereal and granola bars
- Mini bagels
- Pita chips/Pita slices
- Hummus
- Popcorn, pretzels goldfish, graham crackers, gingersnaps, animal crackers, fig cookies, saltine crackers, Sun Chips, Soy Crisps
- Rice cakes
- Lettuce wraps
- Hard boiled eggs
- Fruit pouches
- Raisins

Health Drink Ideas

- Water/Coconut Water/Seltzer Water/Flavored Water
- Juice
- Milk (or milk alternatives such as oat, soy, almond, etc.)

Note about nuts: If your child's classroom is NUT-FREE, please do not bring nuts of any kind (including peanut butter) to protect students with allergies.



Reminder :

Food/Treats/Goody Bags **cannot** be sent to school to celebrate your child's birthday.

Snacks y bebidas de Brooklyn Arbor Política



¡Una buena nutrición está ligada al éxito académico! Como saben, en Brooklyn Arbor nos comprometemos a fortalecer el cuerpo y la mente de nuestros estudiantes. Dulces, chicles, barras de chocolate, pasteles, donas, refrescos, etc. **no permitido en** la escuela. Además de por razones de salud, estos artículos tienden a perderse o causar conflictos entre compañeros. Si va a enviar un refrigerio o una bebida, elija de esta lista de muestra. *fácil de comer opciones* saludables:

Ideas para refrigerios

- Frutas secas, enlatadas o frescas (plátanos, fresas, arándanos, mango, etc.)
- Verduras crudas (zanahorias baby, pepinos, pimientos, tomates, etc.)
- Garbanzos y edamame
- Yogur/requesón
- Queso en tiras o en cubitos
- Barras de cereales y granola
- Mini bagels
- Pita chips/Pita slices
- Hummus
- Palomitas de maíz, pretzels, peces de colores, galletas graham, galletas de jengibre, galletas de animales, galletas de higos, galletas saladas, Sun Chips, chips de soja
- Tortitas de arroz
- Rollitos de lechuga
- Huevos hervidos
- Bolsas de fruta
- Pasas

Ideas de bebidas saludables

- Agua/Agua de coco/Agua con gas/Agua con sabor
- Jugo
- Leche (o alternativas a la leche como avena, soja, almendras, etc.)

Nota sobre los frutos secos: Si el salón de clases de su hijo está LIBRE DE FRUTOS SECOS, no traiga frutos secos de ningún tipo (incluida la mantequilla de maní) para proteger a los estudiantes con alergias.



Recordatorio :

Bolsas de comida/golosinas/regalos **no pueden** ser enviados a la escuela para celebrar el cumpleaños de su hijo.