

Food & Fun Afterschool 2nd Edition

Parent Communications

Unit 6: Super Snacks

About Parent Engagement

Engaging with families in after school time is associated with increased family involvement in children's education and school, improved relationships between parents and children, and improved implementation and outcomes for afterschool programs*.

This Parent Communication packet contains Parent Engagement Activities, a Newsletter Article, and an Email Message for you to use with each Food & Fun unit. These tools are intended to help you connect with and educate parents on the key messages in Food & Fun.

It is important to engage parents on a regular basis in a variety of ways. Here are some ways that programs have engaged parents at after school:

- Have a conversation with parents at pick up
- Create a bulletin board with the key messages from each Food & Fun unit
- Involve parents in daily physical activities and snack time
- Hold regularly scheduled events each month, like a parent's night

**Focus on Families! How to Build and Support Family-Centered Practices in After School. A Joint Publication of: United Way of Massachusetts Bay, Harvard Family Research Project, and Build the Out-Of-School Time Network.*

Parent Engagement Activities

Experiment and be creative- come up with your own ideas or modify the activities below to engage parents at your after school program!

- **Make a recipe book for snacks.** Ask kids to bring in a healthy super snack recipe. Encourage them to ask their parents for ideas of healthy snacks they ate when growing up. Put all of the snack recipes into a book for families. You can even make some of the recipes for an after school snack at your program!
- **Make extra snacks for parents.** Make extra snacks for parents to try when they pick up their child at after school.

Newsletter Article

Use this article in your organization's publications. Be sure to include the credit "Provided by Harvard School of Public Health Prevention Research Center on Nutrition and Physical Activity and YMCA of the USA."

SNACKING THE HEALTHY WAY!

For children, snack time is not only enjoyable, but necessary. It is important for kids eat snacks during the day so they don't get hungry or low on energy. It is also important to make sure that snack foods are not just fun and tasty, but nutritious too! This can be tricky when children ask for foods that are tasty to eat, but low on nutrition.

This month your child will learn about healthy snacks.

The key messages for parents are:

- Children need healthy snacks between meals to give them energy and nutrients.
- A healthy snack includes healthy foods like fruits, vegetables, whole grains, low-fat milk/dairy, and protein (eggs, lean meats, nuts, beans).
- Limit snacks that have trans fats, a lot of sugar, and salt like soda, candy, cookies, and chips.
- Be a healthy role model for your child by eating healthy snacks.

The key messages for kids are:

- Our bodies need healthy snacks to stay energized between meals.
- Choose healthy snack foods like fruits, vegetables, whole grains, low-fat dairy foods, and lean meats or proteins.
- Snacks that have a lot of sugar, unhealthy fat, and salt like candy, cookies, and chips are "slow" snacks.

What makes a healthy snack? Instead of the chips, soda, and cookies that food companies advertise as snack foods, serve fruits, vegetables, whole grains, and protein. Here are some ideas for putting together a healthy snack!

- **Include a fruit or vegetable.** Serve a fruit or vegetable AND a protein or whole grain at every snack. For example: apples and peanut butter, or whole wheat crackers and cheese.
- **Limit sugar.** Read food labels and choose foods and drinks without sugar as one of the first three ingredients. Sugar comes in different forms: corn syrup, glucose, sucrose, and fructose are a few examples. They are

all just sugar!

- **Avoid foods with *trans* fat.** Trans fat are often in packaged foods (like cookies, cakes, muffins, and crackers), and fast foods. Only serve foods with 0g of trans fat on the nutrition label. Read the ingredient list and don't buy foods with "partially hydrogenated oils".
- **Serve water as a drink.** Water is the best drink to serve with a snack- it is calorie-free and low-cost from your nearest tap! Encourage them to try it with lemon slices, cucumber slices or other natural flavors!

[Side Bar]

Try these super snack ideas!

- Celery, peanut butter, and raisins
- Cucumber slices and cheese
- Applesauce and whole wheat crackers
- Hard boiled eggs and whole wheat bread
- Guacamole and corn tortillas
- Baby carrots and hummus

For more on keeping your family healthy, visit www.foodandfun.org.

Email Message

Use this sample message to communicate with parents by email.

Subject line: **Healthy Habits Power Tips—Super Snacks**

Dear *(insert program name)* Parents,

This month the *(insert program name)* will focus on super snacks.

The key messages for parents are:

- Children need healthy snacks between meals to give them energy and nutrients.
- A healthy snack includes healthy foods like fruits, vegetables, whole grains, low-fat milk/dairy, and protein (eggs, lean meats, nuts, beans).
- Limit snacks that have trans fats, a lot of sugar, and salt like soda, candy, cookies, and chips.
- Be a healthy role model for your child by eating healthy snacks.

The key messages for kids are:

- Our bodies need healthy snacks to stay energized between meals.
- Choose healthy snack foods like fruits, vegetables, whole grains, low-fat dairy foods, and lean meats or proteins.
- Snacks that have a lot of sugar, unhealthy fat, and salt like candy, cookies, and chips are “sometimes” snacks.

Children need energy between meals so snacking is important! It is also important to make sure that snack foods are not just fun and tasty, but nutritious too! This month your child will learn what makes a healthy snack.

You can and should limit serving snack foods and drinks with little nutrition like soda, candy, cookies, and chips. It’s easier to do if you don’t keep those foods in the house! To boost the nutrition in your children’s snacks, follow these **Healthy Habits Power Tips**:

- **Include a fruit or vegetable.** Serve a fruit or vegetable AND a protein or whole grain at every snack. For example: apples and peanut butter, or whole wheat crackers and cheese.
- **Limit sugar.** Read food labels and choose foods and drinks without sugar as one of the first three ingredients. Sugar comes in different forms: corn syrup, glucose, sucrose and fructose are a few examples. They are all just sugar!
- **Avoid foods with *trans* fat.** Trans fat are often in packaged foods (like

cookies, cakes, muffins, and crackers), and fast foods. Only serve foods with 0g of trans fat on the nutrition label. Read the ingredient list and don't buy foods with "partially hydrogenated oils".

- **Serve water as a drink.** Water is the best drink to serve with a snack- it is calorie-free and and low-cost from your nearest tap! Encourage them to try it with lemon slices, cucumber slices or other natural flavors!

For more on keeping your family healthy, visit www.foodandfun.org.

Food & Fun Afterschool 2nd Edition

Parent Communications- Spanish

Newsletter Article

Use this article in your organization's publications. Be sure to include the credit, "Proporcionado por Harvard School of Public Health Prevention Research Center sobre la Nutrición y la Actividad Física y la YMCA de USA."

¡HAGA MERIENDAS SALUDABLES!

Para los niños, la hora de la merienda no es sólo placentera, sino necesaria. Es importante que los niños coman bocadillos durante el día para que no sientan hambre o se les reduzca la energía. También es importante asegurar que los bocadillos sean no sólo ricos y divertidos, ¡pero también nutritivos! Esto puede ser complicado cuando los niños piden comidas ricas pero con bajo contenido nutritivo.

Este mes, su hijo/a aprenderá sobre las meriendas sanas.

Los mensajes claves para los padres son:

- Los niños deben consumir meriendas saludables entre comidas para obtener energía y nutrientes.
- Una merienda saludable incluye comidas sanas como frutas, verduras, granos integrales, leche y productos lácteos descremados y proteínas (huevos, carnes magras, frutas secas, frijoles).
- Limite los bocadillos que contengan grasas hidrogenadas, mucha azúcar y sal, como las gaseosas, los dulces, las galletas y las papitas fritas.
- Sea un buen ejemplo de conducta saludable para su hijo al comer meriendas sanas.

Los mensajes claves para los niños son:

- El cuerpo necesita meriendas saludables para mantener la energía entre comidas.
- Elige comidas sanas tales como frutas, verduras, granos integrales, alimentos lácteos descremados y carnes o proteínas magras.
- Los bocadillos con mucho azúcar, grasas malsanas y sal como los dulces, las galletas y las papitas fritas son meriendas "lentas".

¿Qué es una merienda saludable? En lugar de servir papas fritas, gaseosas y galletas que las empresas de alimentos anuncian como bocadillos, sirva frutas, verduras, granos integrales y proteínas. A continuación, ¡ideas para preparar una merienda saludable!

- **Incluya una fruta o verdura.** Sirva una fruta o verdura Y una proteína o granos integrales en cada merienda. Por ejemplo: manzanas y mantequilla de maní o galletas de trigo integral y queso.
- **Limite el azúcar.** Lea las etiquetas de los ingredientes y elija alimentos y bebidas en los que el azúcar no sea uno de los primeros tres ingredientes. El azúcar está presente en distintas formas. Algunos ejemplos son: jarabe de maíz, glucosa, sacarosa y fructosa. ¡Todos son simplemente azúcar!
- **Evite alimentos con grasas hidrogenadas.** Las grasas hidrogenadas se encuentran generalmente en los alimentos empaquetados (tales como galletas dulces y saladas, tortas, y muffins) y comidas rápidas. Sirva sólo alimentos con 0 gramos de grasas hidrogenadas en la etiqueta de datos nutricionales. Lea la lista de ingredientes y no compre alimentos con "grasas parcialmente hidrogenadas".
- **Sirva agua como bebida.** El agua es la mejor bebida para servir con la merienda. No tiene calorías y puede obtenerse del grifo más cercano, ¡a bajo precio! Aliente a los niños a que beban agua con rodajas de limón, rodajas de pepino, ¡u otros sabores naturales!

[Side Bar]

¡Pruebe estas ideas fáciles!:

- Apio, mantequilla de maní y pasas
- Rodajas de pepino y queso
- Puré de manzana con galletas de trigo integral
- Huevos duros con pan de trigo integral
- Guacamole con tortillas de maíz
- Zanahorias tiernas y paté de garbanzo

Email Message

Use this sample message to communicate with parents by email.

Subject: **Consejos útiles para lograr hábitos saludables: Súper Meriendas**

Estimados Padres de (*insert program name*):

Este mes, el programa (*your program name*) se concentrará en meriendas sanas.

Los mensajes claves para los padres son:

- Los niños deben meriendas saludables entre comidas para obtener energía y nutrientes.
- Una merienda saludable incluye comidas sanas tales como frutas, verduras, granos integrales, leche y productos lácteos descremados y proteínas (huevos, carnes magras, frutas secas, frijoles).
- Limite las comidas que contengan grasas hidrogenadas, mucha azúcar y sal, tales como las gaseosas, los dulces, las galletas y las papitas fritas.
- Sea un buen modelo de conducta saludable para su hijo/a al comer meriendas sanas.

Los mensajes claves para los niños son:

- El cuerpo necesita meriendas saludables para mantener la energía entre comidas.
- Elige comidas sanas tales como frutas, verduras, granos integrales, alimentos lácteos descremados y carnes o proteínas magras.
- Las comidas con mucha azúcar, grasa malsana y sal, tales como los dulces, las galletas y las papitas fritas son solo para comer "a veces".

Los niños necesitan energía entre comidas así es que, ¡las meriendas son importantes! También es importante asegurarse de que sean no sólo ricos y divertidos, ¡pero a la vez nutritivos! Este mes su niño aprenderá qué hace una merienda sana.

Usted puede y debe limitar servir bocadillos y bebidas poco nutritivos como las gaseosas, los dulces, las galletas y las papitas fritas. ¡Es más fácil de cumplir si no mantiene esas comidas en su casa!

Para aumentar el contenido nutritivo de las meriendas de sus niños, siga estos

Consejos útiles para lograr hábitos saludables:

- **Incluya una fruta o verdura.** Sirva una fruta o verdura Y una proteína o granos integrales en cada merienda. Por ejemplo: manzanas y mantequilla de maní o galletas de trigo integral y queso.

- **Limite el azúcar.** Lea las etiquetas de los ingredientes y elija alimentos y bebidas en los que el azúcar no sea uno de los primeros tres ingredientes. El azúcar está presente en distintas formas. Algunos ejemplos son: jarabe de maíz, glucosa, sacarosa y fructosa. ¡Todos son simplemente azúcar!
- **Evite alimentos con grasas hidrogenadas.** Las grasas hidrogenadas se encuentran generalmente en los alimentos empaquetados (tales como galletas dulces y saladas, tortas y muffins) y comidas rápidas. Sirva sólo alimentos con 0 gramos de grasas hidrogenadas en la etiqueta de datos nutricionales. Lea la lista de ingredientes y no compre alimentos que contengan "grasas parcialmente hidrogenadas".
- **Sirva agua como bebida.** El agua es la mejor bebida para servir con la merienda. No tiene calorías y puede obtenerse del grifo más cercano, ¡a bajo precio! Aliente a los niños a que beban agua con rodajas de limón, rodajas de pepino, ¡u otros sabores naturales!

Para más información, visite www.foodandfun.org.