

**WELLNESS POLICY - ACCEPTABLE SNACK LIST**

**REGLAS DE BIENESTAR - LISTA DE BOCADILLAS ACEPTABLES**

Examples of Acceptable Snacks / <i>Ejemplos de Bocadillos Aceptables</i>	Examples of Prohibited Snacks / <i>Ejemplos de Bocadillos Prohibidos</i>
Water / <i>Agua</i>	Soda
Fresh or dried fruits / <i>Frutas frescas o secas</i>	Carbonated beverages / <i>Bebidas gaseosas</i>
Fresh or dried vegetables / <i>Vegetales frescos o secos</i>	Hard candies / <i>Dulces</i>
100% fruit juice / <i>100% jugo de frutas</i>	Gummy candies / <i>Dulces de goma</i>
Fat free popcorn / <i>palomitas de maíz sin grasa</i>	Licorice / <i>Regaliz</i>
100% juice bars / <i>100% helados de fruta</i>	Candy coated popcorn
Granola bars / <i>barras de granola</i>	Chewing gum / <i>chicle</i>
Fat free breakfast or cereal bars / <i>barras de cereal o desayuno</i>	Regular potato or corn chips / <i>chips de papitas o maíz regulares</i>
Baked chips or pretzels / <i>chips horneadas o pretzels</i>	Doughnuts / <i>Donas</i>
Unsalted nuts / <i>nueces sin sal</i>	Baked items (cookies, cakes, etc.) prepared at home / <i>comidas horneadas (galletas, pasteles, etc.) preparadas en casa</i>
Rice cakes	Items not meeting the criteria listed below / <i>comidas que no esten de acuerdo con el criterio de abajo</i>
Whole wheat crackers / <i>galletas de trigo</i>	Sport drinks (Gatorade) / <i>Bebidas de deporte</i>
Other (must meet class celebrations / snack criteria below) / <i>Otro (debe cumplir con el criterio de celebraciones en clases / bocadillos de abajo)</i>	

**WELLNESS POLICY - ACCEPTABLE SNACK LIST**  
**REGLAS DE BIENESTAR - LISTA DE BOCADILLAS ACEPTABLES**

Class celebrations / snack criteria as set forth by the State Department of Health and your Food Service Department.

*Criterio para celebraciones en clase / meriendas asignadas por El Departamento del Estado de Salud y su Departamento de Servicios de Comida:*

- \* Less than 30% fat
  - \* *Menos de 30% de grasa*
  - \* Less than 480 mg. sodium
  - \* *Menos de 480 mg. de sodio*
  - \* No more than 35% sugar by weight
  - \* *No mas de 35% de azucar por peso*
  - \* Must be either rich in whole grains or at least ¼ cup of fruit/vegetable, have a fruit, vegetable or protein/dairy product listed as the first ingredient or contain 10% or more DV of Potassium, Fiber, Vitamin D or Calcium.
  - \* *Debe tener muchos granos enteros o al menos ¼ taza de fruta / verdura, tener una fruta, verdura o proteína / producto lácteo anotado como el primer ingrediente o contener 10% o más DV de Potasio, Fibra, Vitamina D o Calcio.*
  - \* Less than 200 calories.
  - \* *Menos de 200 calorías*
- 
- \* For dairy snacks, 4 oz. servings must have at least 120 mg. Calcium, 6 oz. servings must have 245 mg. Calcium and must adhere to the above guidelines for fat, sodium, and sugar.

Approved: March 19, 2018

**WELLNESS POLICY - ACCEPTABLE SNACK LIST**  
**REGLAS DE BIENESTAR - LISTA DE BOCADILLAS ACEPTABLES**

Class celebrations / snack criteria as set forth by the State Department of Health and your Food Service Department.

*Criterio para celebraciones en clase / meriendas asignadas por El Departamento del Estado de Salud y su Departamento de Servicios de Comida:*

- \* Less than 30% fat
  - \* *Menos de 30% de grasa*
  - \* Less than 480 mg. sodium
  - \* *Menos de 480 mg. de sodio*
  - \* No more than 35% sugar by weight
  - \* *No mas de 35% de azucar por peso*
  - \* Must be either rich in whole grains or at least ¼ cup of fruit/vegetable, have a fruit, vegetable or protein/dairy product listed as the first ingredient or contain 10% or more DV of Potassium, Fiber, Vitamin D or Calcium.
  - \* *Debe tener muchos granos enteros o al menos ¼ taza de fruta / verdura, tener una fruta, verdura o proteína / producto lácteo anotado como el primer ingrediente o contener 10% o más DV de Potasio, Fibra, Vitamina D o Calcio.*
  - \* Less than 200 calories.
  - \* *Menos de 200 calorías*
- 
- \* For dairy snacks, 4 oz. servings must have at least 120 mg. Calcium, 6 oz. servings must have 245 mg. Calcium and must adhere to the above guidelines for fat, sodium, and sugar.

Approved: March 19, 2018