

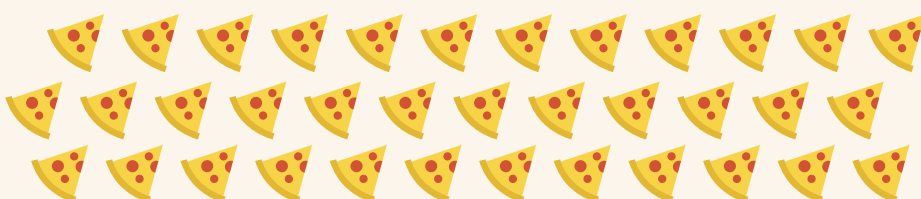
FOOD AT SCHOOL PARTIES

What one **YEAR** of school party food really looks like.

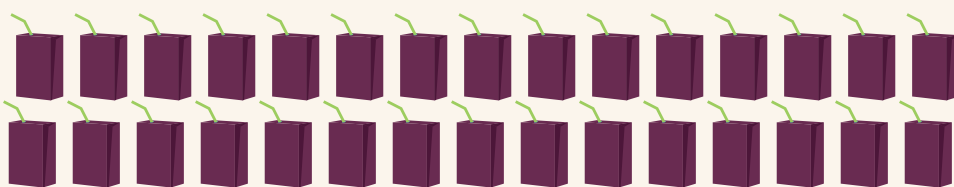
Your child has **40+** parties in one school year for birthdays, holidays, and school celebrations during which they likely consume...



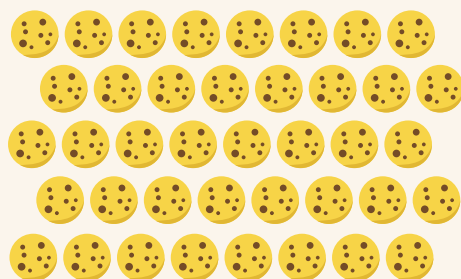
42 cupcakes (131 calories per cupcake)



42 slices of pizza (285 calories per slice)



30 juice boxes (not 100% juice; 90 calories per juice box)



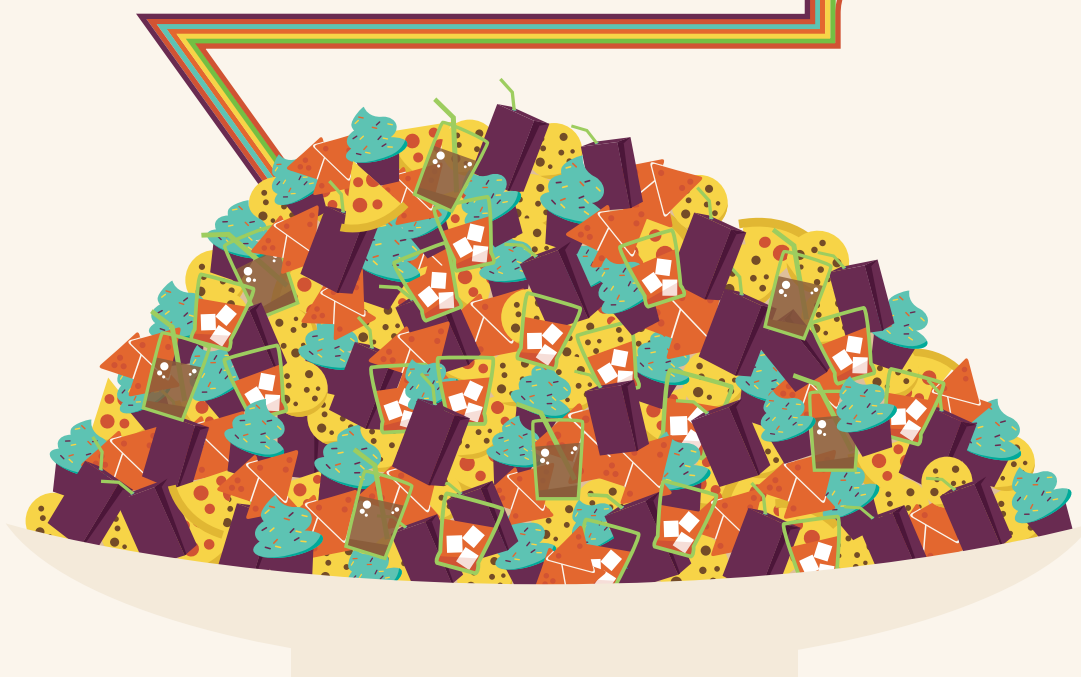
40 cookies (78 calories per cookie)



24 sugar sweetened beverages (cola or punch; 182 calories per serving)



24 servings of chips (150 calories per serving)



31,260 calories in one year

If your child eats one of everything at each party, they will gain 8.9 pounds per year!

3500 extra calories = 1 pound of excess weight*

"GO" PARTY SUGGESTIONS



Serve **GO foods** or SLOW foods at school parties instead of unhealthy foods. Get creative! Try serving fruit and vegetables in fun ways, such as fruit kabobs.



Plan active party games or crafts! Focus on having fun and moving instead of unhealthy food.



Work together to limit extra food by planning once a month birthday parties or starting a menu sign up. Lastly, consider sending sugary birthday snacks home with a note on school policy so parents can learn and decide what food is allowed.

Brought to you by

CATCH

MICHAEL & SUSAN DELL
CENTER for HEALTHY LIVING

See our website www.catchinfo.org for more information or the MSD Center blog: <http://go.uth.edu/GOparty> for more tips and resources. Follow @msdcenter & @usaCATCH on Twitter or like us on Facebook!

*The calories to pound is a rough estimate and not exact.

COMIDA EN LAS FIESTAS ESCOLARES

La realidad de las fiestas escolares en un **AÑO**.

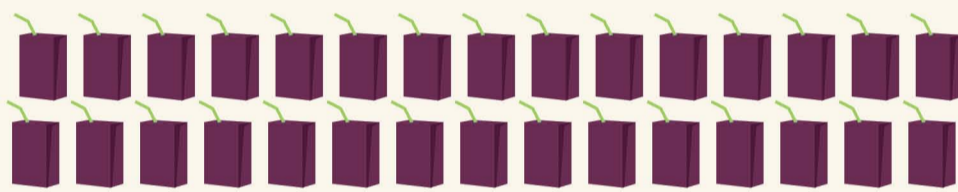
Su hijo participa en **40+** fiestas de cumpleaños, días festivos, y celebraciones escolares dentro del año escolar, durante los cuales consume aproximadamente...



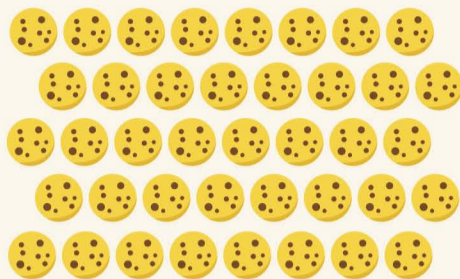
42 pastelitos ("cupcakes") (131 calorías/pastelito)



42 rebanadas de pizza (285 calorías/porción)



30 cartones de jugo (no 100% jugo; 90 calorías/cartón)



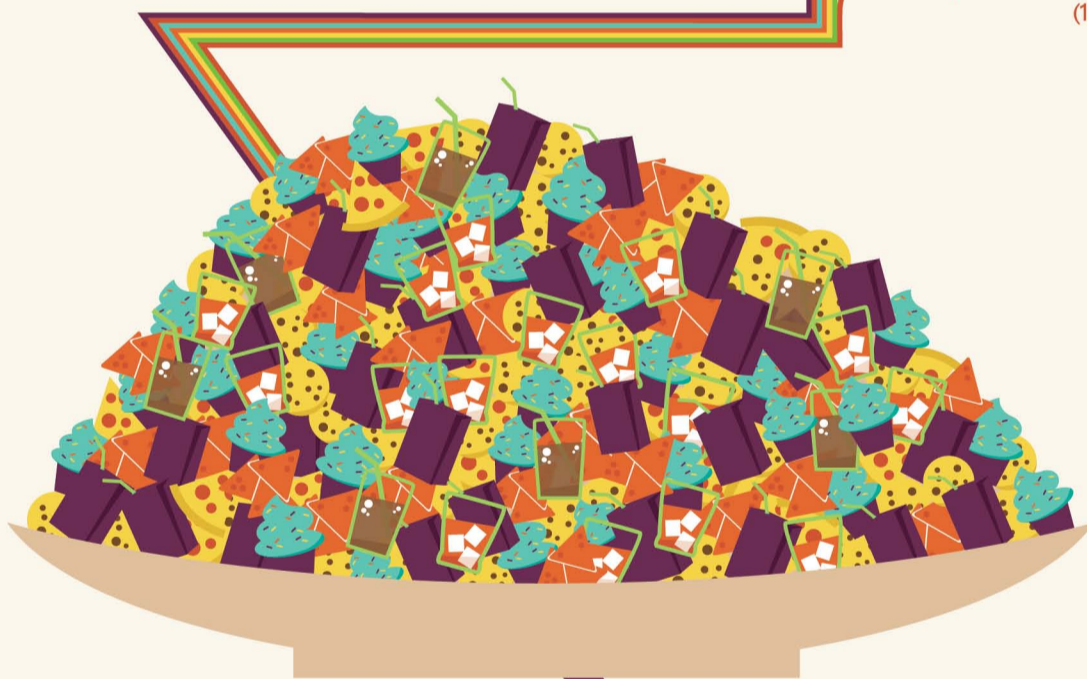
40 galletas (78 calorías/galleta)



24 bebidas azucaradas (soda o ponche de fruta; 182 calorías/porción)



24 porciones de papitas fritas ("chips") (150 calorías/porción)



31,260 calorías en un año

Si su hijo consume una porción de cada una de estas categorías de comida, laumentará 8.9 libras en un año.

3500 calorías extra= 1 libra de peso exceso*

Sugerencias para fiestas "GO"



Sirve alimentos GO o SLOW en las fiestas escolares en vez de alimentos poco saludables. ¡Usa tu creatividad! Por ejemplo, puedes servir brochetas de frutas.



¡Planea actividades y juegos divertidos! Enfoca la fiesta en diversión y actividad, no en alimentos poco saludables.



Programa solamente una fiesta al mes y utiliza un menú para limitar calorías extra. Finalmente, puedes devolver alimentos poco saludables con una nota explicando las reglas de comida para fiestas en la escuela.

Brought to you by

CATCH

& 
MICHAEL & SUSAN DELL
CENTER for HEALTHY LIVING

Siga @msdcenter y @usaCATCH en Twitter  o síganos en Facebook 

*La cantidad de calorías por libra de los ejemplos son aproximadas.