

¡Buenos para Usted!

Las Comidas Gratuitas de Verano son lo Máximo para Niños

¡Para muchos niños, el verano significa diversión, amigos y comida! Para las familias que cuentan con desayuno y almuerzo escolar, sin embargo, los meses de verano pueden ser estresantes y el presupuesto familiar tiene que estirarse aún más. Las comidas y refrigerios de verano gratuitos, financiados por el USDA, están disponibles para ayudar.

El Programa de Servicio de Alimentos de Verano del USDA ofrece comidas y refrigerios gratuitos a todos los niños y adolescentes (18 años y menores) durante los meses de verano. Los niños y adolescentes deben simplemente aparecer en el sitio para comer su comida. No se requiere ninguna prueba de ingresos, domicilio o ciudadanía.

Muchos sitios de comidas de verano ofrecen actividades de aprendizaje divertidas y actividades recreativas para que los niños y adolescentes puedan comer una comida saludable, mientras que se mantienen activos y están con amigos. Los sitios también están registrados con el USDA y los mismos son lugares seguros en su localidad, como escuelas, iglesias, parques y centros comunitarios. Para encontrar el sitio más cercano, consulte la página 2 de este boletín.



Detalles del Programa de Comidas Gratuitas de Verano:

- Las comidas son gratis para los niños y adolescentes de 18 años de edad o menos, que se presentan en un sitio de comidas de verano.
- Las comidas gratuitas de verano ayudan a las familias a ahorrar dinero y estirar sus presupuestos alimentarios ya ajustados.
- La comida que se sirve es saludable y sigue las pautas de nutrición del USDA.
- Los sitios de las comidas de verano son lugares divertidos y seguros para que los niños y adolescentes puedan estar activos y visitar a sus amigos.
- No hay ninguna inscripción o comprobante de ingresos necesarios.



Busque a "Kansas FNP" en Facebook para aprender más acerca de comer bien y ahorrar dinero.

Información sobre los Sitios de Verano

Información sobre los sitios, incluyendo las comidas a servir, fechas y horas de servicio pueden variar según la ubicación. La información sobre los sitios que sirven comidas gratuitas en su comunidad estará disponible cuando el año escolar esté llegando a su fin y el verano esté a punto de comenzar. El verano debe ser un tiempo libre de estrés que incluya alimentos nutritivos, diversión y amigos.

Para encontrar Comidas Gratuitas de Verano cerca de usted:

- Llame al 2-1-1 o 1-866-3HUNGRY
- Envíe un texto con la palabra 'Food' al 877-877
- Visite https://svvappcnw.ksde.org/SFSPLocationsASP/SFSP/SFSP_Menu/SFSP_Locations.asp

Desayuno en la Escuela – La Energía para la Escuela

Las familias no siempre tienen el tiempo ni los recursos para preparar el desayuno para sus niños antes de la escuela. La participación en el programa de desayuno escolar puede ayudar a recobrar ese momento, y también puede proporcionar alivio a su presupuesto familiar en estos tiempos de crecientes costos de los alimentos. Así que en lugar de apresurar a su hijo para que desayune en casa, trate de enviarlo a la escuela para que desayune en vez.

El desayuno escolar ayuda a los niños a:

- Mejorar sus calificaciones
- Prestar más atención en la escuela y concentrarse en el trabajo escolar
- Reducir los problemas de conducta, la tardanza y las visitas a la enfermera de la escuela
- Mejorar el comportamiento en el aula

¡Además, le ahorra tiempo y asegura un desayuno sabroso y saludable para su niño!

¡El desayuno escolar está disponible para todos los estudiantes! Los hogares que son elegibles para Almuerzos Escolares gratuitos o a precio reducido también son elegibles para recibir Desayunos Escolares gratuitos o a precio reducido. ¡Anime a sus niños a probar el desayuno escolar para que tengan la energía necesaria para estar listos para hacerle frente a su día!



K-STATE
Research and Extension



Este material está financiado por los Planes de Acción de Nutrición con base Estatal (SNAP por sus siglas en Inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en Inglés). USDA es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades. SNAP proporciona asistencia alimentaria a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a usted a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para más información llame al 1-888-369-4777.

Para más información, comuníquese con su Oficina de Extensión local