



**A surfear con el desayuno escolar**

**Semana Nacional del Desayuno Escolar  
Del 4 al 8 de Marzo de 2024  
#NSBW24**

Semana Nacional del Desayuno Escolar  
recursos cuentan con el apoyo de:

**Kellanova**  
Away From Home





# Involucra a 'Ohana en #NSBW24

Anima a los padres y 'ohana (o familias) a participar en la Semana Nacional del Desayuno Escolar. Ellos juegan un rol crítico en la participación del desayuno escolar, y #NSBW24 es una maravillosa oportunidad para presentarles la importancia de un desayuno saludable.

## Haz hincapié en la Haz hincapié en la seguridad

Llama la atención sobre las medidas de seguridad adoptadas para garantizar que las comidas no solo sean sabrosas, sino que también se preparen, sirvan, y consuman en entornos seguros. Comprométanse a subir a la ola de la seguridad en el comedor escolar.



## Comienzo Saludable Aloha

Anima a padres y "keiki" (niños) a revisar juntos el menú #NSBW24, iniciando un diálogo sobre la importancia de un desayuno equilibrado y saludable. Comparte la infografía #NSBW24 para recordar a los padres los beneficios nutricionales. ¡Subámonos a la ola del esfuerzo, la concentración y la vida sana!

## Surfear en el ahorro de los Valores Invertidos

Destaca el increíble valor de las comidas escolares, especialmente cuando los precios de los supermercados se disparan. Recuérdales a las familias que las comidas escolares son nutritivas y permiten ahorrar dinero, aunque no tengan derecho a comidas gratuitas o a precio reducido.

Destaca la importancia de las actividades que unen emocionalmente a los keiki.





# Recursos geniales de SNA para #NSBW24

Haga que la Semana Nacional del Desayuno Escolar sea una fiesta con todos estos fantásticos recursos de la SNA. Encuéntralos en [schoolnutrition.org/nsbw](https://schoolnutrition.org/nsbw) o escanee el código QR.

**Logotipos y elementos oficiales de #NSBW24:** Los logotipos oficiales de la campaña #NSBW24, disponibles en Inglés y Español, son tu billete para coger la ola perfecta de celebración.

**Infografía:** SNA proporciona una infografía que presenta visualmente información y estadísticas clave sobre la Semana Nacional del Desayuno Escolar y el Programa Nacional de Desayunos Escolares. Comparta estos interesantes datos y cifras con sus estudiantes,





# Diga “Aloha” a las ideas de menú #NSBW24

Viaje a hermosas playas con deliciosas ideas para el desayuno #NSBW24 diseñadas para que sus estudiantes disfruten de un banquete matutino inolvidable. Además, consulte el [artículo de Nutrición Escolar “El Paraíso Encontrado”](#) para más ideas de menús de inspiración hawaiana.

## Sándwiches para el desayuno en panecillos hawaianos

Lo que necesitarás: Panecillos hawaianos, huevos revueltos, rebanadas de jamón o tocino, queso, lechuga y mayonesa.

Cómo prepararlos: Arma tus sándwiches con el relleno de tu elección, luego ásalos o ponlos en la plancha ligeramente para derretir el queso y tostar los panecillos. Sírvelos con una guarnición de salsa de frutas tropicales a base de piña, mango y cilantro.

## Panqueques de Coco o Plátano

Lo que necesitarás: Mezcla para pancakes, leche de coco (para pancakes de coco) o puré de plátano (para pancakes de plátano).

Cómo prepararlo: Haz la masa para pancakes como se indica, pero utiliza leche de coco o puré de plátano para darle sabor. Cocina los pancakes hasta que estén dorados y sírvelos con sirope de coco o salsa de caramelo de plátano.

## Ensalada de frutas tropicales

**Lo que necesitarás:** Piña, mango, papaya, kiwi y zumo de limón verde.

**Cómo prepararla:** Corta las frutas en cubitos y ponlas en un recipiente grande. Vierte el zumo de limón sobre la fruta para darle un toque ácido. Enfría antes de servir.

## Postre con yogur

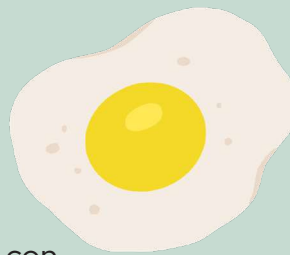
**Lo que necesitarás:** Yogur griego, granola, frutas tropicales (por ejemplo, maracuyá, guayaba y kiwi) y miel.

**Cómo prepararlo:** Coloca el yogur, la granola y las frutas en copas o fruteros. Rocía miel por encima para endulzar y decóralo con una ramita de menta fresca.

## "Spam" y Huevos

**Lo que necesitarás:** Spam (Jamón condimentado) o un producto cárnico similar, huevos y arroz.

**Cómo prepararlo:** Corte el jamón en lonchas finas y fríalas en la sartén hasta que estén crujientes. En una sartén aparte, cocine los huevos a su gusto. Sirve el Spam y los huevos en un plato con una guarnición de arroz blanco al vapor. También puedes rociar el Spam con una ligera salsa teriyaki para darle más sabor.



# Sumérgete en la decoración #NSBW24 de Hágalo Usted Mismo

Transforma tu cafetería o espacio de servicio de comidas en un paraíso tropical a la altura de #NSBW24. Empápate de sol, arena y surf con esta lista de decoraciones fáciles de hacer y que prometen hacer que tus fiestas #NSBW24 sean inolvidables.

Cuelga collares o guirnaldas de flores alrededor de la zona de celebración. Puedes colocarlas sobre mesas, sillas y a lo largo de vallas o paredes. Puedes encontrarlas en la mayoría de las tiendas de artículos para fiestas o hacerlas tú mismo (las instrucciones de bricolaje están disponibles al final de la guía práctica).

Crea carteles de cartón o papel con frases clásicas de playa como "¡Surfeando!" o "Aloha". Puedes colocarlos estratégicamente por el colegio o la cafetería.



Si tienes acceso a tablas de surf, utilízalas para adornar el espacio. Incluso puedes crear las tuyas propias usando recortes de cartulina y pedir a los alumnos que te ayuden a decorarlas. sujetar globos de helio.

Coloca conchas marinas en jarrones,

Una forma sencilla de conseguir el ambiente #NSBW24 es utilizar telas de estampado hawaiano como manteles o para cubrir los muebles.

Decora con cocos, piñas, o mangos de verdad, para darle un toque tropical. Además, puedes cortarlas y comértelas después de las celebraciones #NSBW24.



Visita la página oficial de SNA en Pinterest para obtener más ideas. Visita la página oficial de SNA en Pinterest para obtener más ideas.



# Sonidos de Surfin

¡Pon buenas vibraciones en tu cafetería con nuestra Playlist #NSBW24! Escanea el código QR para ir a nuestro Spotify o haz tu propia lista de reproducción con las siguientes sugerencias y deja que la música te transporte a 'Kokomo.'

"Hawaiian Roller Coaster Ride" by Mark Keali'i Ho'omalulu and Kamehameha Schools Children's Chorus

(from Disney's "Lilo & Stitch" soundtrack)

"Catch a Wave" by The Beach Boys

"Aloha, E Komo Mai" by Jump5

"Be True to Your School" by The Beach Boys

"Burning Love" by Elvis Presley

"Blue Hawaii" by Elvis Presley

"Hawaii" by The Beach Boys

"Hawaii Aloha" by Israel Kamakawiwo'ole

"Island in the Sun" by Weezer

"Under the Boardwalk" by The Drifters

"He Mele No Lilo" by Mark Keali'i Ho'omalulu and the Kamehameha School Children's Chorus

"Surfin' U.S.A." by The Beach Boys

"Wipe Out" by The Surfaris

"Hawaii Five-O Theme" by The Ventures





# Tácticas tropicales para mostrar sus Celebraciones #NSBW24

Invita a representantes legislativos a tu escuela para destacar la importancia de un desayuno escolar saludable con motivo de la celebración del " Súbete a la ola con el desayuno escolar". Ponte en contacto con las autoridades escolares locales para estudiar la viabilidad y los detalles de acoger estas visitas especiales.

1. **Coge la ola con anticipación:** Planifiquen esos eventos mediáticos y consigan el compromiso de los legisladores con suficiente antelación a la Semana Nacional del Desayuno Escolar (NSBW).
2. **Sincronízate con el equipo de surf:** Coordina tu colaboración con el equipo de comunicación de tu distrito escolar. Asegúrate de que tus eventos mediáticos y visitas a legisladores se ajusten a las políticas y directrices del distrito. Relaciónate con personas influyentes y medios de comunicación locales para difundir el espíritu #NSBW24 aloha.
3. **Aprovecha la marea de la eficiencia:** Elabora una agenda para cada evento. Ten en cuenta que tus invitados VIP tienen una agenda apretada, así que planifica actividades atractivas, temas de conversación clave y oportunidades para hacerse fotos.
- 4.

# Ideas de disfraces #NSBW24 para causar sensación

Anima a tus empleados y compañeros de trabajo a subirse a la ola del estilo con algunas ideas para disfrazarse en tu celebración #NSBW24. Ya sea como los detectives de "Hawaii Cinco-0" o como los Beach Boys, estas ideas para disfrazarse seguro que causarán sensación.

**La clásica camisa hawaiana y pantalones cortos:** Este look clásico, perfecto tanto para hombres como para mujeres, es una forma fácil de añadir un poco de estilo. Combina una camisa hawaiana (adornada con vibrantes motivos florales o playeros) con pantalones cortos, chanclas y collares.

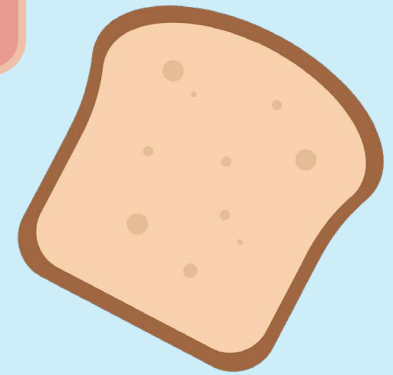
**Una bailarina de Hula:** Vístete de bailarina de hula con faldas con flores, collares de flores y tocados florales. No olvides aprender algunos pasos de baile hula para darle más autenticidad.

**Elvis Presley en "Blue Hawaii":** Rinde homenaje al Rey del Rock 'n' Roll con r565 C 2



**Verdadero atuendo surfista:** Vístete como un surfista con pantalones cortos, una lycra y una tabla de surf bajo el brazo. Lleva la cera para la tabla y quizá un peinado playero con un bronceado para realzar tu look.

**Detectives de "Hawaii Cinco-0":** Vístete como los detectives del clásico programa de televisión "Hawaii Cinco-0" con camisas aloha, gafas de sol y una insignia.



**Vagabundo de playa clásico:** Este disfraz es para parecer relajado y listo para el mar. Ponte traje de baño, sandalias, gafas de sol y un sombrero playero.



**Los Beach Boys:** Rinde homenaje a la icónica banda de surf rock con conjuntos a juego inspirados en The Beach Boys. Camisas hawaianas, pantalones cortos de playa e instrumentos como una guitarra o una pandereta pueden completar el look.



# Cómo hacer un Lei para tu Luau

Los leis son un símbolo tradicional hawaiano de bienvenida y hospitalidad, y diseñar uno es un gran proyecto de manualidades para que tus estudiantes o tu personal celebren la #NSBW. Esta manualidad es una forma festiva de involucrar a todos en una actividad manual, que también sirve como un maravilloso recuerdo para llevar a casa. Aquí te explicamos cómo hacer tus propios leis de papel:

## Materiales

- Cuerda o cinta (unas treinta y seis pulgadas por lei)
- Flores de papel: Utiliza la plantilla de la página siguiente para recortar las formas de las flores.
- Sorbetes (pajitas, pitillos) de plástico, cortadas en trozos pequeños (opcional, para espaciar)
- Cuentas, perlas (opcionales, para decorar)
- Pegamento
- Tijeras

1. Empieza cortando tu hilo o cinta en trozos de 36 pulgadas, uno para cada lei.
2. Recorta las flores de papel, coloréalas y ensártalas en el lei. Si vas a utilizar pajitas para separarlas, añade un trozo entre cada flor.
- 3.

