

Premios Alternativos en lugar de Alimentos

Premios por Buena Conducta

En las escuelas normalmente se usan alimentos, bebidas y golosinas como premio a la buena conducta y al buen rendimiento académico. Con frecuencia estos alimentos tienen poco o ningún valor nutritivo y son inconsistentes con las normas de nutrición para los alimentos que se venden en el campus. Premiar a los alumnos con golosinas y dulces contradice lo que se enseña y los modelos de ejemplo de conducta y habilidades que fomentan la salud de los alumnos.

Desventajas al Usar Alimentos como Premios:

Debilita la educación de nutrición enseñada en la clase.

Anima a un exceso de consumición de alimentos con alto contenido de azúcar y de grasa.

Les enseña a los alumnos a comer cuando no tienen hambre como premio a sí mismos.

Ejemplos de Premios que no son Alimentos

Alumnos de Escuelas Primarias <ul style="list-style-type: none">• llevar cosas a la oficina• enseñar en la clase• sentarse con los amigos• comer con el/la maestro/a o el/la director/a• comer al aire libre con la clase• comer o desayunar en la clase• ser ayudante en otra clase• jugar a un juego favorito o hacer rompecabezas• calcomanías, lápices, puntos de lectura• video divertido• recreo extra• caminar con el/la director/a o maestro/a• descanso con actividad física divertida (baile con música)• materiales escolares• visita al baúl de los tesoros con artículos que no son alimentos (calcomanías, tatuajes, lápices, puntos de lectura, gomas)• libro de tapas blandas• enseñar y contar algo• ganar dinero de juguete para privilegios• maestro(a)/voluntario(a) lee un libro especial a la clase• maestro/a actúa habilidades especiales (ej.: cantar)• hacer la clase al aire libre• tener tiempo extra de arte• tener "elección libre" al final del día o del período de clase• escuchar música o un libro en casete con auriculares• artículos que solo se pueden usar en ocasiones especiales (materiales de arte especiales, juegos de computadora, juguetes)	Alumnos de Escuela Secundaria <ul style="list-style-type: none">• sentarse con amigos• escuchar música mientras trabajan en el escritorio• descanso de cinco minutos para charlar al final de la clase• tarea reducida o pase "sin tarea"• crédito extra• video divertido• actividades divertidas de ejercicio mental• tiempo en la computadora• asambleas• excursiones• comer o hacer la clase al aire libre Alumnos de Preparatoria <ul style="list-style-type: none">• crédito extra• video divertido• tarea reducida• cupones donados para tiendas de video, de música o de películas• sorteos para premios donados entre alumnos que cumplen con ciertos estándares del grado
--	--