

Aurora News

3804 Given Ave. Memphis, TN 38122 (901) 249-4615 www.auroracollegiate.org



Dear Families

Peer pressure and TV commercials for junk food can make getting your kids to eat well an uphill struggle. Factor in your own hectic schedule and it's no wonder so many kids' diets are built around convenience and takeout food. But switching to a healthy diet can have a profound effect on children's health, helping to stabilize their energy, sharpen their minds, and even out their moods. Healthy eating can help children maintain a healthy weight, avoid certain health problems, stabilize their energy, and sharpen their minds. A healthy diet can also have a profound effect on a child's sense of mental and emotional wellbeing. Eating well can support a child's healthy growth and development into adulthood.

It's important to remember that your kids aren't born with a craving for French fries and pizza and an aversion to broccoli and carrots. This conditioning happens over time as kids are exposed to more and more unhealthy food choices. However, it is possible to reprogram your children's food cravings so that they crave healthier foods instead. The sooner you introduce wholesome, nutritious choices into your kids' diets, the easier they'll be able to develop a healthy relationship with food that can last them a lifetime.

With that in mind, I want to share with you ways that you can reprogram your child's food cravings. If you are sending lunch to school with your child, we ask that you send nutritious foods. Please do not let your child bring unhealthy drinks such as colas and juices heavy in sugar. Please also do not let your child bring sugary or spicy snacks to school. Candy, gum, hot chips/takis, and soda are not allowed at school. Adhering to this policy will lay a firm foundation in ensuring that our Scholars maintain a healthy diet.

Very truly yours,

Teneicesa White
Principal



October 9th - 13th
Fall Break

October 18th
Honors Program
at 1:30 PM

October 19th
Parent Teacher
Conferences
Dismissal at 2:00PM

October 20th
Parent Teacher
Conferences
Dismissal at 2:00PM
Clubs at 1:30 PM

Top questions to ask during Parent-Teacher Conferences:

1. What do you see as my child's strengths?
2. What do you think are the academic challenges for my child?
3. How is my child doing socially?
4. Is my child on grade level for Reading? Math? Science?
5. Does my child need extra help in any areas?

Facebook

Please like our facebook page at www.facebook.com/acamemphis

Noticias de Aurora

3804 Given Ave. Memphis, TN 38122 (901) 249-4615 www.auroracollegiate.org



Estimadas Familias,

La presión de los compañeros y los comerciales de televisión para la comida chatarra hacen que sea una lucha para que sus hijos coman bien. Y conjunto con su propio calendario agitado, no es de extrañar que las dietas de muchos niños se construyen alrededor de conveniencia y comida callejera. Pero el cambio a una dieta sana puede tener un efecto profundo en la salud de los niños, ayudando a estabilizar su energía, afilar sus mentes, e incluso mejorar sus humores. Una alimentación saludable puede ayudar a los niños a mantener un peso saludable, evitar ciertos problemas de salud, estabilizar su energía y afilar sus mentes. Una dieta saludable también puede tener un efecto profundo en el sentido de bienestar mental y emocional de un niño. Comer bien puede apoyar el crecimiento saludable de un niño y su desarrollo en la edad adulta.

Es importante recordar que sus hijos no nacen con un deseo de papas fritas y pizza y una aversión al brócoli y zanahorias. Este condicionamiento ocurre con el tiempo a medida que los niños están expuestos a más y más opciones de alimentos poco saludables. Sin embargo, es posible reprogramar los antojos de alimentos de sus hijos para que anhelan alimentos más saludables en su lugar. Cuanto antes introduzca opciones saludables y nutritivas en las dietas de sus hijos, más fácil será desarrollar una relación saludable con los alimentos que pueden durar toda la vida.

Con esto en mente, quiero compartir con ustedes las maneras en que usted puede reprogramar los antojos de comida de su hijo. Si envía el almuerzo a la escuela con su hijo, le pedimos que envíe alimentos nutritivos. Por favor, no deje que su hijo traiga bebidas no saludables como las sodas y jugos con mucha azúcar. Por favor, no deje que su hijo traiga aperitivos azucarados o picosos a la escuela. Tampoco se permiten dulces, chicle, hot chips /takis y sodas. Adhiriéndose a esta política establecerá una base firme para asegurar que nuestros estudiantes mantengan una dieta saludable.

Muy atentamente,

Teneicesia White
Directora



El 9 al 13 de octubre
Vacaciones de otoño

El 18 de octubre
Programa de honores
a la 1:30 PM

El 19 de octubre
Conferencias de Padres
y Maestros
Salida a las 2:00PM

Octubre 20th
Conferencias de Padres
y Maestros
Salida a las 2:00PM
Clubs a la 1:30 PM

Unas preguntas importantes que hacer durante las Conferencias de Padres y Maestros:

1. Cuales son las fortalezas de mi hijo?
2. Cuales cree que son los retos académicos para mi hijo?
3. Como esta mi hijo haciendo socialmente?
4. Mi hijo esta en el nivel de grado para leer? Matemáticas? Ciencia?
5. Necesita mi hijo ayuda adicional en cualquier área?

Facebook

Por favor ponga me gusta en nuestra pagina de facebook.
www.facebook.com/acamemphis