

## HEALTHY TIP:

# KID-FRIENDLY SNACKS

## MAKE SNACKING FOR KIDS HEALTHY AND DELICIOUS:

### FRUITS AND VEGGIES KIDS LOVE:

- Carrots, bell peppers, celery, cucumbers, sweet potatoes, bananas, apples, oranges, strawberries, grapes, and melon

### TIPS TO MAKE HEALTHY FOODS FUN:

- Look for food in bright colors.
- Cut your fruit and veggies in fun shapes.
- Kids love “finger foods”!

---

*Feed your kids nutritious foods to help them grow up healthy and strong!*

---

## TRY THESE SNACKS AT HOME:

- Fruit and veggie smoothies
- Fruit salad
- Veggies and hummus
- Veggies and yogurt dip (¾c plain Greek yogurt + 1 T olive oil + 1 T chopped dill + pinch of salt)
- Turkey and veggie rollup
- Banana slices on toast
- Baked apples with cinnamon
- Low-fat string cheese and a piece of fruit or veggie
- “Ants on a log” (celery + peanut butter + raisins)
- Plain or lightly buttered popcorn (snack size)
- Home-made peanut butter granola bars
- Slices of frozen banana
- Nonfat or low-fat plain yogurt (sweeten with sliced fruit or drizzle of honey)
- Sliced cucumbers with low-fat cream cheese

## CÓMO PREPARAR MERIENDAS SALUDABLES Y DELICIOSAS PARA LOS NIÑOS:

### FRUTAS Y VEGETALES QUE A LOS NIÑOS LES ENCANTAN:

- Zanahorias, pimientos, apio, pepinos, camote, bananas, naranjas, fresas, uvas y melón

### CONSEJOS PARA HACER LA COMIDA SALUDABLE:

- Seleccione colores brillantes.
- Corte las frutas y vegetales de formas divertidas.
- Prepare alimentos que los niños puedan comer con las manos!  
¡A ellos les encanta!

---

*Alimente a sus hijos con comida nutritiva para ayudarles a crecer sanos y fuertes!*

---

## PRUEBE ESTAS MERIENDAS EN CASA:

- Licuados de frutas + verduras
- Ensaladas de frutas
- Vegetales + humus
- Vegetales + yogur ( $\frac{1}{2}$  de yogur griego sin sabor + 1 cucharada de aceite + 1 cucharada de eneldo picadito + una pizca de sal)
- Rollitos de pavo + vegetales
- Tostadas cubiertas con rebanadas de manzana
- Manzanas horneadas con canela
- Palitos de queso bajo en grasa + frutas o vegetales
- Hormigas en un Tronco (apio + mantequilla de cacahuete + pasitas)
- Palomitas de maíz solas o con un poco de mantequilla (cantidad para una merienda)
- Mantequilla de maní y barras de granola caseras
- Rebanadas de bananas congeladas
- Yogur descremado o bajo en grasa, endúlcelo con rebanadas de frutas o un toque de miel
- Trozos de pepino con queso crema bajo en grasa