



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 (¾ cup 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

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.

CONSEJOS SALUDABLES: MERIENDAS SALUDABLES PARA LOS NIÑOS



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 taza 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

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2016 Brighter Bites

WWW.BRIGHTERBITES.ORG