



Let's Get Snacking!



Tips for Healthy, Kid-Approved Snacks!

- **Mix it up!** Put a variety of colors together so kids won't get bored.
- **Get kids involved!** Have your child help prep snacks to get them excited about trying their creations.
- **Have fun!** Use a cookie cutter to make shapes out of fruits, veggies, or whole grain bread.



Remember!

- Aim for plenty of fruits and veggies.
- Try to make half of your grains whole grains.
 - Don't forget about dairy!
- Make it a combo: combine food groups for a satisfying snack.

Snack Ideas

- Peanut butter is great combined with apples or bananas!
- Dip dip hooray! Dip veggies in hummus or low-fat dip.
- Yogurt mixed with fruit.
- Whole grain crackers with cheese.



¡A merendar!



¡Consejos para preparar refrigerios saludables que les encantarán a los niños!

- **¡Mezcla los colores!** Combina una variedad de colores para que los niños no se aburran.
- **¡Involucre a los niños!** Haga que su hijo ayude a preparar los bocadillos para que se entusiasme con la idea de probar sus creaciones.
- **¡Diviértete!** Usa un cortador de galletas para hacer figuras con frutas, verduras o pan integral.



¡Recordar!

- Procura consumir muchas frutas y verduras.
- Intenta que la mitad de tus cereales sean integrales.
 - ¡No te olvides de los lácteos!
- Hazlo un combo: combina grupos de alimentos para un refrigerio satisfactorio.

Ideas para aperitivos

- ¡La mantequilla de cacahuete combina de maravilla con manzanas o plátanos!
- ¡Mojar, mojar, hurra! Moja las verduras en hummus o en una salsa baja en grasa.
- Yogur mezclado con fruta.
- Galletas integrales con queso.