

## HEALTHY TIP: A HEALTHY LUNCHBOX

### HERE ARE SOME TIPS ON HOW TO PACK A HEALTHY LUNCH EVERY DAY:

- ✦ Make your child's lunch a MyPlate lunch with  $\frac{1}{4}$  of the plate protein,  $\frac{1}{4}$  of the plate whole grain, and  $\frac{1}{2}$  of the plate fruits and vegetables.
- ✦ Keep things fresh by incorporating some variety. Use different colored and textured foods to keep things interesting.
- ✦ Protein helps you to feel full. Peanut butter, lean turkey, string cheese, or almonds are a few great high-protein choices to include.
- ✦ Makeover your child's favorites with a healthy twist: a "pizza" on whole wheat pita with marinara sauce, cheese, and bell peppers, or a PB&J on whole wheat with almond butter, raspberry jam, and fresh bananas, etc.

*Eating a healthy lunch every day has never been so **TASTY!***

### EASY, PORTABLE FOOD IDEAS FOR LUNCH:

- ✦ Sandwiches or rollups using peanut butter or lean deli meat like turkey on a whole wheat pita
- ✦ String cheese, yogurt, hard-boiled egg, hummus, and tuna salad are great snacks
- ✦ Easily-transportable fruits and veggies: apples, bananas, baby carrots, celery sticks, cherry tomatoes, grapes, or berries
- ✦ Almonds or other nuts and dried fruit make an energy packed and nutritious treat.

### REMEMBER:

- ✦ Use an ice pack to ensure cold food items stay cold until lunchtime.
- ✦ Always clean and sanitize the lunch box or any containers used before using again.
- ✦ Always wash any produce before eating!

## CONSEJOS SALUDABLES: UNA LONCHERA SALUDABLE

### A CONTINUACIÓN ALGUNAS SUGERENCIAS SOBRE CÓMO EMPACAR UN ALMUERZO SALUDABLE PARA CADA DÍA:

- Siga las sugerencias que ofrece MyPlate sobre lo que debe ser un almuerzo saludable:  $\frac{1}{4}$  parte del plato proteínas,  $\frac{1}{4}$  parte del plato granos integrales, y  $\frac{1}{2}$  parte del plato frutas y verduras.
- Varíe los alimentos de la lonchera para mantener el interés. Use diferentes colores y texturas de alimentos para hacer la lonchera más atractiva.
- Las proteínas nos ayudan a sentirnos satisfechos. La mantequilla de maní, el pavo desgrasado, el queso en barritas, o las almendras son algunas de las excelentes opciones de alto contenido proteico que podemos incluir.
- Dele un toque diferente a la comida favorita de su hijo. Por ejemplo: una “pizza” se puede convertir en una pizza de pan de pita integral, con salsa marinara, queso y pimientos; o un sándwich de mantequilla de maní con mermelada (PB&J), puede convertirse en un sándwich de pan integral con mantequilla de almendras, mermelada de frambuesa, y rodajas de bananas frescas, etc.

*¡Jámas almorzar de manera saludable ha sido tan **DELICIOSO!***

### IDEAS FÁCILES PARA EMPACAR SU ALMUERZO:

- Prepare sándwiches o rollitos rellenos con mantequilla de maní, o haga sándwiches de pan de pita integral y pavo desgrasado
- El queso en barritas, el yogur, los huevos sancochados, el humus, y una ensalada de atún son excelentes meriendas
- Frutas y vegetales fáciles de llevar: manzanas, bananas, zanahorias pequeñas, palitos de apio, tomatitos-cereza, uvas, o bayas
- Las almendras, otras nueces y las frutas secas son una merienda energética y nutritiva

### RECUERDA:

- Use siempre un paquete de hielo artificial para ayudar a mantener fríos los alimentos que lo necesiten.
- Siempre limpie y desinfecte su lonchera y los envases antes de usarlos otra vez.
- ¡Lave siempre los alimentos antes de comerlos!