

# HEALTHY TIP: KID-FRIENDLY SNACKS

## MAKE SNACKING FOR KIDS HEALTHY AND DELICIOUS:

### FRUIT 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 (2/3c 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
- Non-fat or low-fat plain yogurt (Sweeten with sliced fruit or drizzle of honey)
- Sliced cucumbers with low-fat cream cheese

# 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 MÁS ATRACTIVA:

- 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 (2/3 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