

For children, snack time is not only enjoyable, but necessary. It is important for kids eat snacks during the day so they don’t get hungry or low on energy. It is also important to make sure that snack foods are not just fun and tasty, but nutritious too! This can be tricky when children ask for foods that are tasty to eat, but low on nutrition.

This month your child will learn about healthy snacks. The key messages we’ll be teaching kids are:

· Our bodies need healthy snacks to stay energized between meals.

· Choose healthy snack foods like fruits, vegetables, whole grains, low-fat dairy foods, and lean meats or proteins.

· Snacks that have a lot of sugar, unhealthy fat, and salt like candy, cookies, and chips are “sometimes” snacks.

What makes a healthy snack? Instead of the chips, soda, and cookies that food companies advertise as snack foods, serve fruits, vegetables, whole grains, and protein. Here are some ideas for putting together a healthy snack!

**Include a fruit or vegetable**. Serve a fruit or vegetable AND a protein or whole grain at every snack. For example: apples and peanut butter, or whole wheat crackers and cheese.

**Limit sugar.** Read food labels and choose foods and drinks without sugar as one of the first three ingredients. Sugar comes in different forms: corn syrup, glucose, sucrose, and fructose are a few examples. They are all just sugar!

**Avoid foods with *trans* fat**. Trans fat are often in packaged foods (like cookies, cakes, muffins, and crackers), and fast foods. Only serve foods with 0g of trans fat on the nutrition label. Read the ingredient list and don’t buy foods with “partially hydrogenated oils”.

**Serve water as a drink.** Water is the best drink to serve with a snack- it is calorie-free and low-cost from your nearest tap! Encourage kids to try it with lemon slices, cucumber slices or other natural flavors!

 How much snacking is ok? This depends on your child’s overall diet. But a good rule of thumb is to provide snacks about 2-3 hours between meals.

## Snacking the Healthy Way!

Winter Newsletter

Peacedale YMCA Afterschool Program

Volume 1, Issue 6

February 2012

**Try these super snack ideas!**

· Celery, peanut butter, and raisins

· Cucumber slices and cheese

· Applesauce and whole wheat crackers

· Hard boiled eggs and orange slices

· Guacamole or salsa and corn tortillas

· Baby carrots and hummus

· **Involve your kids.** Get your kids to help out planning snacks. They are more likely to try new foods if they help out!

· **Role model.** Serve and eat a variety of healthy foods at every meal and snack. Kids learn good habits from their parents!

· **Be prepared.** Have a supply of cut up, prepared fruits and vegetables in the refrigerator for snack. Store them in clear containers at eye level.

· Get creative. Taste test healthy food combinations at home and pack them up for a healthy snack your kids will love.

## Tips for Success

**Key messages for parents:**

· Children need healthy snacks between meals to give them energy and nutrients.

· A healthy snack includes healthy foods like fruits, vegetables, whole grains, low-fat milk/dairy, and protein (eggs, lean meats, nuts, beans).

· Limit snacks that have trans fats, a lot of sugar, and salt like soda, candy, cookies, and chips.

· Be a healthy role model for your child by eating healthy snacks.

For more information visit www.foodandfun.org or www.hsph.harvard.edu/research/prc/projects/food-fun/



Para los niños, la hora de la merienda no es sólo placentera, sino necesaria. Es importante que los niños coman bocadillos durante el día para que no sientan hambre o se les reduzca la energía. También es importante asegurar que los bocadillos sean no sólo ricos y divertidos, ¡pero también nutritivos! Esto puede ser complicado cuando los niños piden comidas ricas pero con bajo contenido nutritivo.

Este mes, su hijo/a aprenderá sobre las meriendas sanas.

Los mensajes claves para los niños son:

· El cuerpo necesita meriendas saludables para mantener la energía entre comidas.

· Elige comidas sanas tales como frutas, verduras, granos integrales, alimentos lácteos descremados y carnes o proteínas magras.

· Los bocadillos con mucho azúcar, grasas malsanas y sal como los dulces, las galletas y las papitas fritas son meriendas "lentas".

¿Qué es una merienda saludable? En lugar de servir papas fritas, gaseosas y galletas que las empresas de alimentos anuncian como bocadillos, sirva frutas, verduras, granos integrales y proteínas. A continuación, ¡ideas para preparar una merienda saludable!

**Incluya una fruta o verdura.**  Sirva una fruta o verdura Y una proteína o granos integrales en cada merienda. Por ejemplo: manzanas y mantequilla de maní o galletas de trigo integral y queso.

**Limite el azúcar.** Lea las etiquetas de los ingredientes y elija alimentos y bebidas en los que el azúcar no sea uno de los primeros tres ingredientes. El azúcar está presente en distintas formas. Algunos ejemplos son: jarabe de maíz, glucosa, sacarosa y fructosa. ¡Todos son simplemente azúcar!

**Evite alimentos con grasas hidrogenadas.** Las grasas hidrogenadas se encuentran generalmente en los alimentos empaquetados (tales como galletas dulces y saladas, tortas, y muffins) y comidas rápidas. Sirva sólo alimentos con 0 gramos de grasas hidrogenadas en la etiqueta de datos nutricionales. Lea la lista de ingredientes y no compre alimentos con "grasas parcialmente hidrogenadas".

**Sirva agua como bebida.** El agua es la mejor bebida para servir con la merienda. No tiene calorías y puede obtenerse del grifo más cercano, ¡a bajo precio! Aliente a los niños a que beban agua con rodajas de limón, rodajas de pepino, ¡u otros sabores naturales!

**¡Haga meriendas saludables!**

Boletín de invierno

Peacedale YMCA Afterschool Program

Volumen 1, Número 6

Febrero 2012

**¡Pruebe estas ideas fáciles!**

· Apio, mantequilla de maní y pasas

· Rodajas de pepino y queso

· Puré de manzana con galletas de trigo integral

· Huevos duros con pan de trigo integral

· Guacamole con tortillas de maíz

· Zanahorias tiernas y paté de garbanzo

**Los mensajes claves para los padres son:**

· Los niños deben consumir meriendas saludables entre comidas para obtener energía y nutrientes.

 · Una merienda saludable incluye comidas sanas como frutas, verduras, granos integrales, leche y productos lácteos descremados y proteínas (huevos, carnes magras, frutas secas, frijoles).

 · Limite los bocadillos que contengan grasas hidrogenadas, mucha azúcar y sal, como las gaseosas, los dulces, las galletas y las papitas fritas.

 · Sea un buen ejemplo de conducta saludable para su hijo/a al comer meriendas sanas.

Para más información, visite www.foodandfun.org o www.hsph.harvard.edu/research/prc/projects/food-fun/