

SNACKS—A BRIDGE BETWEEN MEALS

Keeping kids energized and healthy includes more than meals—snacks are necessary, too! A morning or afternoon snack can chase away the “hungries.” Offering healthy snacks helps kids to “recharge” until the next meal. Since snack foods make up about 1/4 of the calories kids get every day, it’s important to choose food that can satisfy hunger and provide nutrients. Including a variety of foods ensures that snack time will be nourishing and fun.



Designing a solid bridge

- A good snack includes at least one fruit or vegetable and one grain or protein. Take a look at page two for some snacking ideas!
- It usually contains about 100-200 calories.
- Portion control is key. Some great snack foods have lots of calories!

Snack tips to build the bridge

- **Mix it up!** About five cashews, two domino-sized slices of low fat cheddar cheese and some apple slices make a great snack.
- **Try frozen fruits and vegetables**—they’ve come a long way. Check out peaches, berries, mangos, and edamame. You can eat them right out of the bag or thaw them in a plastic container in a lunch box. Just beware of added sugar and salt.
- **Avoid trans fats!** They are often hidden in packaged foods like cookies, brownies, and crackers. Some popcorn and peanut butter have trans fats too. Foods that have up to 0.49 grams of trans fat per serving can still be listed on the nutrition label as 0 grams. Check the ingredient list and avoid buying foods that list “partially hydrogenated oils”.
- **Try something new!** Bored with the same old thing? Wander the grocery aisles and ask questions.
- **Serve cereal?** A cup of whole grain cereal with less than 5 grams of sugar + low fat/skim milk + fruit = a great snack!
- **Have fun!** Fruit can be combined in a bowl for fruit salad or speared onto a stick for kabobs. Vegetables are fun with a dipping sauce. Plain yogurt mixed with herbs works well and adds nutrition.

SNACK ASSEMBLY: Helpful Ideas for Healthful Snacks

Use this list of suggestions to make up your own healthy snacks. Hang it on the fridge to help you to put together fun and nutritious snacks. Choose at least one fruit or vegetable and one grain or protein.

FRUITS!

- Mandarin oranges
- Canned fruits in light syrup or 100% juice
- Applesauce/Apples
- Grapes
- Bananas
- Cherries
- Pears
- Berries
- Tangerines/Clementines
- Oranges
- Apricots
- Pineapple
- Mangos (try them frozen!)
- Plums
- Avocados
- Melon chunks (all kinds!)
- Dried apple rings, apricots, raisins, berries (no added sugar)

Avoid fruit snacks, fruit leather, roll-ups, fruit chews or other artificial "fruit"

GRAINS! (No trans-fat)

- Dry cereal (whole grain, high fiber)
- Wheat crackers (like Triscuits or Wasa)
- Whole wheat graham crackers
- Oatmeal
- Whole wheat couscous or quinoa
- Soba noodles or whole wheat pasta
- Granola or trail mix (keep portions small)
- Oat bran mini muffins
- 100% whole wheat English muffins
- 100% whole wheat tortillas
- Popcorn
- Whole grain pita chips
- Whole grain toaster waffles

Avoid anything with "partially hydrogenated oil" in the ingredient listing.

VEGGIES!

- Raw broccoli and cauliflower
- Cucumber slices
- Carrot coins or sticks
- Sugar snap peas
- Green peas
- Corn
- Green or yellow string beans
- Spinach or cabbage
- Eggplant
- Sweet potatoes
- Okra
- Zucchini & yellow squash spears
- Red, green or yellow pepper slices
- Jicama sticks
- Collard or mustard greens
- Baby corn cobs
- Lettuce leaf wraps
- Nopales

Avoid French fries, fried vegetables

PROTEIN!

- Cheese
- Hard boiled eggs
- Yogurt
- Canned Tuna (white albacore only 1/wk)
- Canned chicken
- Hummus
- Cottage cheese
- Beans (black, kidney, garbanzo)
- Soymilk
- Peanut butter and other nut butters
- Nuts: almonds, walnuts, cashews, peanut (keep portions small)
- Seeds: sunflower, pumpkin

Avoid nut butter with "partially hydrogenated oil" on the ingredient list!

LA MERIENDA: UN PUENTE ENTRE LAS COMIDAS

Para que los niños se mantengan activos y saludables, se les debe brindar algo más que las comidas: las meriendas también son necesarias! Una merienda en la mañana o en la tarde puede evitar el hambre. Las meriendas saludables ayudan a que los niños "recarguen" energía hasta la comida siguiente. Ya que las meriendas representan aproximadamente 1/4 de las calorías que los niños consumen al día, es importante escoger alimentos que puedan saciar el hambre y proporcionar los nutrientes. Si se incluyen alimentos variados, la nutrición y la diversión a la hora de la merienda están aseguradas.



Cómo diseñar un puente sólido

- Una buena merienda incluye, como mínimo, una fruta o un vegetal y un alimento a base de granos o que contenga proteínas. Consulte la página dos si desea conocer algunas ideas para meriendas.
- Por lo general, una merienda contiene aproximadamente entre 100 y 200 calorías.
- El control de las porciones es clave, ya que algunas meriendas buenísimas contienen muchas calorías.

Consejos sobre meriendas para construir el puente

- **¡Combínelas!** Unos cinco anacardos, dos trozos de queso Cheddar de bajo contenido de grasa del tamaño de una ficha de dominó y algunas rodajas de manzana son una merienda buenísima.
- **Pruebe las frutas y los vegetales congelados:** han evolucionado mucho. Pruebe los melocotones, las bayas, los mangos y las judías de soja. Puede consumirlos directamente de la bolsa o descongelarlos en un recipiente de plástico en una fiambarrera. Sólo tenga cuidado con la sal y el azúcar agregado.
- **Evite las grasas trans.** A menudo están ocultas en los alimentos envasados, como las galletas dulces, las galletas saladas y los 'brownies'. Algunas clases de palomitas y mantequilla de maní también contienen grasas trans. La etiqueta de información nutricional de los alimentos que contienen hasta 0,49 gramos de grasas trans por ración puede indicar, no obstante, que los alimentos contienen 0 gramos de estas grasas. Consulte la lista de ingredientes y evite comprar alimentos en los que se indique "aceites parcialmente hidrogenados".
- **¡Pruebe algo nuevo!** ¿Está aburrido de comer siempre lo mismo? Recorra los pasillos del supermercado y haga preguntas.
- **¿Servirles cereales?** Una taza de cereal integral con menos de 5 gramos de azúcar + leche descremada o con bajo contenido graso + una fruta = una merienda excelente!
- **¡Diviértase!** Las frutas pueden combinarse en un tazón para hacer una ensalada o se las puede colocar en un palillo para preparar una broqueta de frutas. Los vegetales son divertidos para comer con una salsa como el yogur sin sabor mezclado con hierbas, que es una buena

combinación y añada nutrientes.

PREPARACIÓN: ideas útiles para meriendas saludables

Use esta lista para inventar sus propias meriendas saludables. Péguela a la heladera para que le ayude a elaborar meriendas divertidas y nutritivas. Recuerde escoger al menos una fruta o un vegetal y un alimento a base de granos o que contenga proteínas.

¡FRUTAS!

- Naranjas mandarinas
- Frutas enlatadas en almíbar con bajo contenido calórico o 100% de jugo
- Compota de manzanas o manzanas
- Uvas
- Bananos
- Cerezas
- Peras
- Bayas
- Mandarinas o naranjas clementinas
- Naranjas
- Albaricoques
- Piñas
- Mangos (¡pruébelos helados!)
- Ciruelas
- Aguacates
- Trozos de sandía o melón (de todo tipo!)
- Anillos de manzana, bayas, albaricoques y pasas secos (sin azúcar agregada)

Evite las barritas de fruta, las láminas de fruta, los rollitos, los masticables de fruta y cualquier otra "fruta" artificial.

¡VEGETALES!

- Brócoli o coliflor crudo
- Rodajas de pepino
- Rodajas o palitos de zanahoria
- Guisantes dulces
- Guisantes
- Elote
- Judías verdes o amarillas
- Espinaca o repollo
- Berenjenas
- Batatas
- Quingombó
- Lonjas de calabacín y calabaza amarilla
- Rodajas de pimiento rojo, verde o amarillo
- Palitos de jícama
- Hojas de berza o mostaza
- Mazorcas de maíz enanas
- Envoltorios de hojas de lechuga
- Nopales

Evite las patatas fritas y los vegetales fritos.

iGRANOS! (Sin grasas trans)

- Cereales secos (integrales, con alto contenido de fibra)
- Galletas de trigo (como Triscuits o Wasa)
- Galletas integrales de trigo
- Avena
- Cuscús de trigo integral o quinua
- Fideos soba o pastas elaboradas con harina de trigo integral
- Granola y mezclas de frutos secos y frutas desecadas (consume en porciones pequeñas)
- Panecillos pequeños de salvado de avena
- Panecillos ingleses elaborados 100% con harina de trigo integral
- Tortillas elaboradas 100% con harina de trigo integral
- Palomitas de maíz
- Tostaditos de Pan árabe integral
- Gofres integrales tostados

Evite los alimentos cuya lista de ingredientes contenga "aceites parcialmente hidrogenados".

iPROTEÍNAS!

- Queso
- Huevos duros
- Yogur
- Atún enlatado (albacora blanco, sólo 1 por semana)
- Pollo enlatado
- Pasta de garbanzos
- Requesón
- Habichuelas (negras, rojas; garbanzos)
- Leche de soja
- Mantequilla de cacahuete y otras mantequillas a base de frutos secos
- Frutos secos: almendras, nueces, anacardos, cacahuetes (consume en porciones pequeñas)
- Semillas: girasol, calabaza

Evite las mantequillas a base de frutos secos cuya lista de ingredientes contenga "aceites parcialmente hidrogenados".