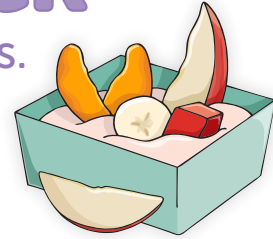




time for a snack

Have planned, healthy snacks.

- Offer 1 snack between breakfast and lunch.
- Offer 1 snack between lunch and dinner.
- Offer 1 snack before bedtime.



fun snacks:

- Fruit kabobs - put chunks of soft banana, peach or strawberry on a pretzel stick.
- Cut a kiwi in half and eat with a spoon.
- Dip fruit in low fat yogurt. Dip cantaloupe or honeydew chunks, peach or pear slices, raspberries or strawberries.
- Dip apple slices in peanut butter and then dip in granola.
- Stack strawberry slices, kiwi slices and banana slices together.
Who can make the highest stack?

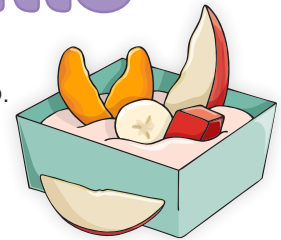
Nutrition MattersTM - www.numatters.com
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.



hora de un bocadillo

Planee bocadillos saludables.

- Ofrezca un bocadillo entre el desayuno y el almuerzo.
- Ofrezca un bocadillo entre el almuerzo y la cena.
- Ofrezca un bocadillo antes de ir a la cama.



bocadillos divertidos:

- Kebab de fruta - ponga trozos de banana blanda, durazno ofresas en un palito de pretzel.
- Corte un kiwi por la mitad y cómalo con una cuchara.
- Moje fruta en yogur bajas calorías. Use trozos de melón cataloupe o rocío de miel, rodajas de durazno o pera, frambuesas o fresas.
- Coma rodajas de manzana mojadas en mantequilla de maní y luego páselas por granola.
- Apile rodajas de fresas, kiwi y banana. ¿Quién puede hacer la pila más alta?

Nutrition MattersTM - www.numatters.com
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.