

fun kid snacks

Healthy snacking habits are made during the preschool years.

Snacks are not treats or sugary foods.

Snacks are healthy foods from the 5 food groups - milk, meat, fruits, vegetables and grains.

- Dip apple slices and banana chunks into flavored yogurt, and then dip in granola.
- Peel an orange and break into segments.
- Cut a kiwi in half and eat with a spoon.
- Dip graham crackers in applesauce.
- Canned peaches, pears, pineapple or mandarin oranges.
- String cheese - fun to pull apart and eat.
- Serve small slices of cheese with whole grain crackers.
- Make your own snack mix with a variety of low sugar breakfast cereals, pretzels, small crackers and dried fruit.



bocadillos divertidos

Los hábitos saludables se adoptan durante el preescolar. Los bocadillos no son golosinas o comidas con azúcar.

Los bocadillos son comidas saludables de los 5 groups alimenticios - leche, carne, frutas, verduras y granos.

- Moje rodajas de manzana y banana en yogur saborizado, y luego páselos por granola.
- Pele una naranja y sepárela en gajos.
- Corte un kiwi por la mitad y cómallo con cuchara.
- Moje galletas graham en salsa de manzana.
- Duraznos, peras, piña o mandarinas en lata.
- Queso en tiras - es divertido separarlas y comerlas.
- Sirva pequeñas rodajas de queso con galletas integrales.
- Prepare su propio mix combinando cereales para desayuno con poco azúcar, pretzels, galletas pequeñas y frutas secas.

