



Homemade Gifts

Share the holiday spirit with family and friends.

Kid Basket

Fill a plastic container or small wagon with coloring books, story books, stickers, small toys and a stuffed animal. Include toys that keep a child active during the winter months - balls, jump ropes, toys that a child can push or pull.

Holiday Snack Jar

Fill a clear, covered container with healthy snacks. Fill with low fat snack bars, granola bars, small boxes of raisins and other dry fruits, small bags of peanuts and other nuts.

Winter Fruit Basket

Fill a large basket with fruit. Start with a large pineapple. Add oranges, grapefruit, bananas, lemons or limes. Add some of your favorite dried fruits or nuts.



© Nutrition Matters, Inc.
All Rights Reserved.

This tipsheet can be reproduced for educational purposes.



Regalos Caseros

Comparta el espíritu navideño con familiares y amigos.

Cesta para Niños

Llene un recipiente plástico o carretilla con libros para pintar, libros de cuentos, calcomanías, juguetes pequeños y un animal de peluche. Incluya juguetes que mantengan al niño activo en los meses invernales: pelotas, sogas para saltar, juguetes que un niño pueda empujar o arrastrar.

Frasco de Bocadillos Navideños

Llene un recipiente transparente que tenga tapa con bocadillos saludables. Pueden ser barras de cereales, granola, cajas pequeñas de pasas de uva y otras frutas disecadas, bolsitas de maní y otros frutos secos.

Cesta de Frutas Invernales

Llene una cesta grande con frutas. Comience colocando una piña grande y agregue naranjas, pomelos, bananas, limones o limas. Agregue algunas de sus frutas o frutos secos preferidos.



© Nutrition Matters, Inc.
All Rights Reserved.

This tipsheet can be reproduced for educational purposes.