

prepare a  
**snack meal**

A **snack meal** is a platter of foods that you and your family can pick and choose from. It's an easy meal to make, a great way to use foods you already have or want to use up, and a fun way to eat!

**Include these 4 types of foods:**

- 1 to 2 fruits
- 1 to 2 vegetables
- 1 to 2 protein foods
- 1 grain food

*Serve with a cup of milk.  
Let your child pick foods for his own plate.  
**Sit down and enjoy eating together!***



*Keep young children safe from choking. Slice round fruits and vegetables like whole grapes and carrots into small pieces. Steam or roast hard veggies until slightly soft.*

prepara una  
**comida con bocadillos**

Una **comida con bocadillos** es una con variedad de alimentos de los que tú y tu familia pueden escoger. Es una comida fácil de preparar, una forma estupenda de utilizar los alimentos que ya tienes o que quieres utilizar, ¡y una forma divertida de comer!

**Incluye estos 4 tipos de alimentos:**

- 1 o 2 frutas
- 1 o 2 verduras
- 1 o 2 alimentos proteicos
- 1 alimento con cereales

*Sirve todo con una taza de leche. Deja que tu hijo elija los alimentos para su propio plato.  
**¡Siéntense y disfruten de la comida juntos!***



*Para evitar que los niños pequeños se atraganten, corta en trozos pequeños las frutas y verduras redondas, como uvas enteras, bayas, tomates y zanahorias. Cocina al vapor o asa las verduras duras hasta que estén ligeramente blandas.*