

CONSEJOS PARA LA MERIENDA

Aulas Saludables Para Niños Saludables



¿SABÍA USTED QUE...

- ◇ Muchos estudiantes consumen más de la mitad de las calorías diarias en la escuela?
- ◇ Los estudios asocian la comida chatarra con la obesidad infantil y los problemas de conducta y de aprendizaje?
- ◇ UNO de cada TRES niños tiene sobrepeso u obesidad?
- ◇ Los refrigerios saludables no son necesariamente más costosos ni toman más tiempo?

¿Bocaditos dulces?

Claro, ¡pero solo una vez por semana!

Mini *muffins*

Helado a base de yogur

Paletas comerciales
(100% jugo de fruta)

Cubos de gelatina
comercial (100% jugo)

Palomitas de maíz
endulzadas



Encontrará más información en:

www.realfoodforkidsmontgomery.org

SALUDABLES y RÁPIDOS!

Tajadas de pan de plátano, calabacín o calabaza

Copas de yogur con fruta y otras guarniciones

Mezcla de coco, trozos de chocolate, *pretzels*, fruta seca y palitos de ajonjolí

Trozos de manzana, melón, piña o sandía; fresas y uvas

Ensaladas o “pinchos” de fruta

Zanahorias, rodajas de cocombro o apio con salsa o queso crema bajos en grasa

Palomitas de maíz

Pretzels o *chips* de grano integral

Trozos de tortilla tostados al horno con salsa (puré de garbanzo, salsa, etc.)

Barras de granola

Palitos de queso

¡NO TAN SALUDABLES como parecen!

Welch's Fruit Snacks

Fruit by the Foot

Goldfish

Animal Crackers (galletas en forma de animal)

Jugo comercial

Acuérdese de leer las etiquetas: ¡mientras menos ingredientes, mejor!