

# ¡VIVA LA FIESTA!



Real Food for Kids - Montgomery le sugiere estas ideas para que las fiestas de su clase sean más saludables.

**1** Sirva **primero** un surtido de refrigerios saludables y luego un bocadito dulce

**2** **SIRVA AGUA O LECHE EN LUGAR DE JUGO COMERCIAL O GASEOSA**

**3** *En lugar de dulces, entregue premios no comestibles*

¿BOCADITOS DULCES?  
¡Solo 1, por favor!

## Refrigerios saludables

Fresas, uvas, trozos de manzana, melón, piña o sandía

Ensaladas o pinchos de frutas

Zanahorias, rodajas de  
cucurbita o trozos de apio  
con salsas 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

*Muffins*

*Mini cupcakes*

Helado a base de yogur

Paletas comerciales (100% jugo de fruta)

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

