



Healthy Snacks with Smiles

At child care, we offer a variety of healthy snacks for your child. Think of snacks as mini-meals. They help provide the nutrition and energy your child needs to grow, play, and learn.

Your child is offered at least two of the following types of foods at each snack:

Milk (½ cup)

Examples: ½ cup low-fat (1%) milk, ½ cup fat-free (skim) milk

Meat or Meat Alternate (½ ounce equivalent)

Examples: ¼ of large egg, ½ ounce of cheddar cheese

Vegetables (½ cup)

Examples: ½ cup of cucumber slices, ½ cup of bell pepper strips

Fruits (½ cup)

Examples: ½ cup of berries, ½ cup of peaches

Grains (½ ounce equivalent)

Examples: 4 whole-wheat saltine crackers, ½ slice of whole-wheat bread

Activity for Kids

Find these objects in the big picture:

- ☐ Carrot
- ☐ Egg
- ☐ Pear
- ☐ Cracker
- ☐ Milk



Fun Snacks

There are many easy ways to make healthy snacks fun. Try these ideas at home.

Fruity Faces

Create smiley faces with pieces of fruit.

Dippin' Vegetables

Thin strips of bell pepper and low-fat dressing or hummus (bean dip) make a great snack.

Smart Drinks

Plain water and low-fat milk make great beverage choices for snack time.

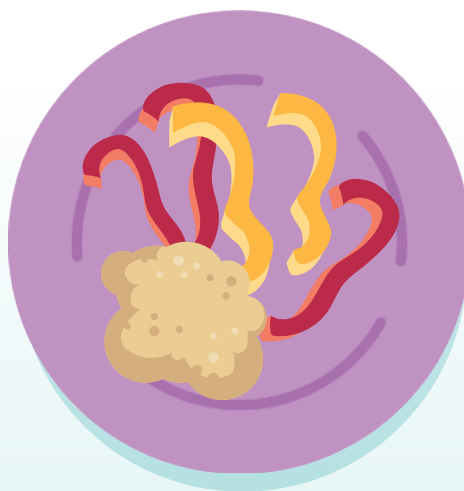
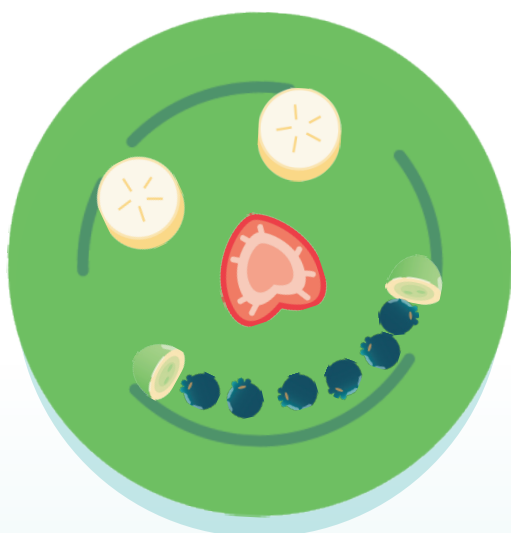
Snacks-to-Go

Decorate sandwich bags or fruit cups with markers or stickers. Healthy snacks can also come in fun packaging.

Super Shapes

Use cookie cutters to cut fun shapes out of sliced whole-grain bread, watermelon, low-fat cheese, and more.

Offering a variety of healthy foods as snacks helps kids get the nutrients and fiber they need for good health.





Meriendas saludables con sonrisas

En el cuidado infantil, ofrecemos una variedad de meriendas/refrigerios saludables a su niño. Piense que las meriendas son como mini-comidas. Estas ayudan a proveer la nutrición y energía que su niño necesita para crecer, jugar y aprender.

En cada merienda, se le ofrece a su niño al menos dos de los siguientes tipos de alimentos.

Leche (½ taza)

Ejemplos: ½ taza de leche baja en grasa (1%), ½ taza de leche sin grasa (descremada)

Carne o sustituto de carne (½ onza equivalente)

Ejemplos: ¼ de huevo grande, ½ onza de queso cheddar

Vegetales (½ taza)

Ejemplos: ½ taza de rodajas de pepino, ½ taza de tiras de pimiento

Frutas (½ taza)

Ejemplos: ½ taza de bayas, ½ taza de duraznos/melocotones

Granos (½ onza equivalente)

Ejemplos: 4 galletas crackers, saltine integrales, ½ rebanada de pan integral

Actividad para niños

Encuentra estos objetos en la foto grande:

- ☐ Zanahoria
- ☐ Huevo
- ☐ Pera
- ☐ Galleta "Cracker"
- ☐ Leche



Meriendas divertidas

Existen muchas maneras fáciles para hacer meriendas saludables divertidas. Trate estas ideas en casa.

Caras de frutas

Haga caras sonrientes con pedazos de fruta.

Vegetales para untar

Tiras delgadas de pimientos con aderezo bajo en grasa o salsa de frijol (hummus) hacen una buena merienda.

Bebidas inteligentes

Agua simple y leche baja en grasa son una excelente opción de bebida para las meriendas.

Meriendas para el camino

Decore bolsa de sándwich o vasos de frutas con marcadores y calcomanías. Las meriendas saludables también pueden venir en paquetes divertidos.

Súper figuras

Use moldes de galletas para cortar figuras divertidas de pan integral, sandía, queso bajo en grasa y más.

Ofrecer meriendas con una variedad de alimentos saludables ayuda a que los niños consuman los nutrientes y la fibra que necesitan para una buena salud.

