

## Promesa Para Ayudar A Los Niños A Comer Meriendas Saludables

¡Gracias por unirse a nosotros para ayudar a los niños a elegir meriendas más saludables!

He aquí algunos consejos e ideas para meriendas para ayudar a los niños a elegir meriendas más saludables.

Prepare raciones de tamaño de bocado de antemano para que sean fáciles de agarrar para el camino.

Trate de combinar dos grupos alimenticios para hacer una merienda saludable.

Diferentes alimentos contienen diferentes nutrientes. Varíe las meriendas para que su niño reciba una variedad de vitaminas y minerales.

Elija meriendas de estos grupos: frutas, vegetales, granos enteros y legumbres

### Meriendas Favoritas Del Chef Solus

Almendras mezcladas con frutas secas

Vegetales crudos picados con salsa

Trozos de aguacate, pepino, o camote cocido

Palitos de pan o chips de pan pita con humus

Pretzels o palomitas de maíz

Chips de tortilla con salsa de frijoles

Pan integral tostado o galletas saladas con compota de frutas o mantequillas de nueces

Galletas integrales o galletas de jengibre mojadas en salsa de manzana

Mini galletas de arroz con mantequilla de maní

Rebanadas de manzana con mantequilla de avellanas

Las frutas frescas

Las frutas secas, especialmente las pasas

Bananas congeladas mezcladas con un poco de leche no láctea

Puré de manzana u otras copas de fruta

yogur de soja

Sopa Ramen con vegetales agregados

Perritos calientes de tofu

