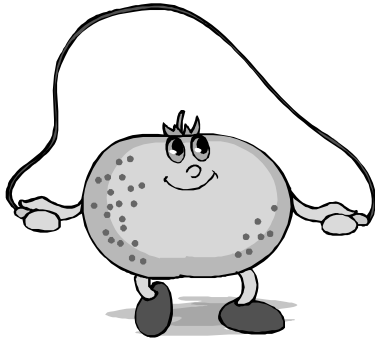


¡Disfruten Bocados Saludables Juntos!



Los niños aprenden disfrutar bocados saludables.

Los niños jóvenes necesitan comer más a menudo que los adultos. Sus estómagos son pequeños y no pueden sostener tanta comida en una vez como los adultos. Los bocados deben ser parte de la rutina diaria de un niño. Sirva comidas y bocados a la misma hora cada día, en vez de "apacentando" en comidas y bebidas a través del día.

Los niños disfrutarán comer las comidas que están en la lista en esta página. Estas comidas dan energía y otros alimentos nutritivos. Y, como un beneficio añadido, estas pueden ayudar a "proteger" contra el decaimiento de los dientes. ¡Esa es una combinación que harán sonriese los niños y los padres!

Fruta fresca
Queso
Jugo sin azúcar agregada
Palomitas de maíz*
Cereales de contenido bajo de azúcar con leche

Vegetales
Nueces*
Yogur
Crema de cacahuete*
Panes y pastas de trigo integral

*Eviten esas para niños que no tienen dos años

Coman y Disfruten Comidas Saludables

Muévese y Jueguen con su Niño

Los niños que se mueven son los niños que aprenden.

(Healthy Foods - Healthy Smiles ~ Lesson 6) Enjoy Healthy Snacks Together!



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés).