

# healthy snacking for kids

healthy tips

## Did you know?

39% of us take a snack break in the afternoon.

- Snacks can be a part of a healthy diet. They can provide vitamins and minerals, and come from all food groups in MyPlate.
- Without snacking, it may be difficult for active young children to get enough nutrients to meet the needs of their growing bodies.
- Small snacks are best. Eat them at least 1½ to 2 hours before meal times so they do not lessen appetites at meals.
- Smart snacking includes fruits, vegetables, whole grain snacks and low fat dairy foods. Keep them ready for mid-morning or mid-afternoon munching.
- Plan snacks as part of your day instead of as extras. Don't use them as entertainment or to keep children busy.



## Smart Snacks

<b>Cereals</b> (made with whole grain)	<b>Fruits</b> (fresh, frozen, canned)
<b>Vegetables</b> (fresh, frozen, canned)	<b>Hummus &amp; Whole Wheat Pita</b>
<b>Popcorn</b> (low fat)	<b>Low Fat Dairy Foods</b> (milk, yogurt, cheese)
<b>Whole Grain Foods</b> (crackers, tortillas)	<b>Trail Mix or Granola Bars</b>

For  
**Frozen Yogurt  
Banana Bites**  
and hundreds of other  
recipes, go to  
[BettyCrocker.com](http://BettyCrocker.com)



**bell institute**  
OF HEALTH AND NUTRITION  
GENERAL MILLS

# refrigerios

consejos  
saludables

## saludables para niños

### ¿Sabías esto?

El 39% de la gente hace una pausa para un refrigerio en la tarde.

- Los refrigerios pueden formar parte de una dieta saludable. Pueden suministrar vitaminas y minerales, y se incluyen en todos los grupos alimenticios de MiPlato.
- Sin un refrigerio, puede ser difícil que los niños activos reciban suficientes nutrientes para satisfacer las necesidades de sus cuerpos en crecimiento.
- Los refrigerios pequeños son los mejores. Cómelos al menos 1½ a 2 horas antes de las horas de las comidas para no perder el apetito en las comidas.
- Los refrigerios nutritivos incluyen frutas, verduras, refrigerios de grano integral y alimentos lácteos bajos en grasa. Tenlos a la mano para un bocadillo a media mañana o media tarde.
- Planea los refrigerios como parte de tu día en lugar de como extras. No los uses como entretenimiento ni para mantener ocupados a los niños.



### Refrigerios nutritivos

<b>Cereales</b> (hechos con grano integral)	<b>Frutas</b> (frescas, congeladas, enlatadas)
<b>Verduras</b> (frescas, congeladas, enlatadas)	<b>Humus y pita de trigo integral</b>
<b>Palomitas de maíz</b> (bajas en grasa)	<b>Alimentos lácteos bajos en grasa</b> (leche, yogur, queso)
<b>Alimentos hechos con grano integral</b> (galletas, tortillas)	<b>Mezcla para excursionistas o barras de granola</b>

Para  
**Bocaditos de banana  
de yogur helado**  
y muchas más, visita  
[BettyCrocker.com](http://BettyCrocker.com)

