



IDEAS DE COMIDA SALUDABLE

Bocadillos escolares, celebraciones y eventos familiares. La hora de la merienda, las celebraciones y los eventos familiares son excelentes oportunidades para promover un estilo de vida saludable, proporcionar mensajes consistentes y crear entusiasmo en torno a opciones nutritivas. Cuando la comida es parte del día escolar o de un evento especial, ofrezca una variedad de opciones saludables que incluyen frutas, verduras, granos integrales, productos lácteos bajos en grasa / sin grasa y agua.

Frutas

- Surtido de frutas frescas enteras o en rodajas
- Ensalada de frutas o brochetas
- Frutos secos o cueros 100% frutales
- Fruta congelada (¡pruebe las uvas congeladas!)
- Rodajas de manzana con canela
- Puré de manzana sin azúcar
- Paletas 100% de fruta
- Palitos de plátano: plátanos cortados por la mitad, palitos de paleta insertados, enrollados en yogurt y coberturas de cereales integrales y congelados

Granos

- Palomitas de maíz bajas en grasa
- Rebanadas de panecillos integrales, muffins o pita con hummus
- Tortas de arroz integrales
- Desayuno bajo en grasa o barras de granola

Lácteos bajos en grasa y sin grasa

- Queso de hebra
- Tazas de requesón
- Yogurt
- Batidos de yogurt o parfaits

Vegetales

- Verduras crudas (zanahorias, guisantes, pimientos en rodajas y más) con salsa baja en grasa
- Apio cubierto con queso crema bajo en grasa y conservas 100% de fruta o mantequilla de nuez y pasas
- Edamame: soja hervida servida en las vainas
- Salsa: guacamole, hummus, salsa, salsa de frijoles, mostaza con miel, aderezo de ranch bajo en grasa, yogurt bajo en grasa

Bebidas

- Agua: ¡intente infundir fruta!
- Leche de 1% baja en grasa o sin grasa
- Jugo 100% de fruta (servir en pequeñas porciones de media taza debido al alto contenido de azúcar)
- Ponche (agua mineral y jugo 100%)



Haga de la Salud la Expectativa

- Promueva las frutas y verduras organizándolas de una manera visualmente atractiva para llamar la atención de los niños y las familias.
- Si hay dulces u otras golosinas, ofrézcalas en porciones pequeñas con otros alimentos más saludables que equilibren la comida. Intente cortar golosinas por la mitad.
- Cree hojas de registro que enumeren elementos como frutas, verduras, galletas integrales, yogurt bajo en grasa / sin grasa, queso y leche, y no olvide el agua. Incluya una línea para que un padre traiga un regalo de fiesta menos nutritivo y más tradicional (que es una oportunidad para enseñar moderación), o elimine esa opción por completo. Alternativamente, en lugar de las hojas de registro, envíe a casa una lista de sugerencias para refrigerios saludables para fiestas (verifique si hay alergias alimenticias antes de servir).

¡Mezclar!

- Palomitas de maíz con nueces y frutos secos
- Queso bajo en grasa en galletas integrales
- Galletas Graham con mantequilla de nueces o semillas
- Rebanadas de manzanas con rodajas de queso bajas en grasa
- Pizza integral con coberturas bajas en grasa
- Panqueques integrales cubiertos con fruta
- Envolturas con ingredientes bajos en grasa
- Quesadillas o burritos de frijoles con salsa
- Queso cottage bajo en grasa con fruta
- Tortillas fritas al horno con salsa o salsa de frijoles
- Trail mix, mezcla de cereales (baja en grasa / baja en azúcar)
- Brochetas de pretzel de fruta y queso
- Tortas de arroz integrales cubiertas con plátanos u otras frutas
- Pavo en rodajas bajo en sodio envuelto en rodajas de pepino, pimiento o zanahoria
- Mini sándwiches cortados en formas divertidas con moldes para galletas

Haz que los Niños Participen en la Acción

Los padres pueden traer los ingredientes y los niños pueden hacer los suyos. Trail Mix: pretzels, frutas secas, cereales integrales bajos en azúcar, semillas de girasol o sésamo, chispas de chocolate negro, etc. Ensalada de frutas: manzanas, naranjas, fresas, arándanos, plátanos, kiwi, piña, etc.



ARTE COMESTIBLE

¡Sea creativo! Las "tortugas de sandía" son sandías ahuecadas talladas para parecerse a las tortugas y llenas de fruta. Los "bagels con cabeza de vegetales" son mini bagels integrales con queso crema bajo en grasa y decorados con pequeños trozos de vegetales como brócoli, zanahorias y pimientos para crear caras divertidas. El "arte de la comida" comestible se puede crear usando una variedad de alimentos saludables. Los niños se divertirán haciendo y comiendo las golosinas buenas para ti.

ADVERTENCIA: Un número pequeño pero creciente de niños tiene alergias alimentarias graves que pueden ser potencialmente mortales. En muchos distritos escolares, se requieren bocadillos sin nueces; asegúrese de saber cuál es la política alimentaria en su escuela. Incluso si su escuela no tiene una política, consulte con su maestro para asegurarse de que las alergias a los alimentos no sean un problema antes de traer bocadillos para su hijo u otros, y revise las etiquetas de los ingredientes para los bocadillos que compre.



Todos los niños saludables, activos y listos para aprender

actionforhealthykids.org • 600 W. Van Buren St., Suite 720, Chicago, IL 60607 • 1.800.416.5136