

SNACKS INTELIGENTES

Para niños de 6-10 años



WITH MILK

- Leche + moras + cereal de grano entero
- Leche caliente + polvo de cacao + canela
- Leche de chocolate + muffin de plátano
- Leche + crema de cacahuate + fruta

(mezcla para hacer un batido)

WITH CHEESE

- Queso de hebra + uvas
- Queso rebanado + pepino rebanado
- Queso de hebra + tortilla + salsa *(Revuelve y usa salsa como dip)*
- Cubos de queso + tomate cherry + paltos de pretzel *(haz un kabob)*



WITH YOGURT

- Yogurt + ranch + zanahorias
- yogurt + puré de calabaza + nuez moscada/canela + rebanas de manzana
- Yogurt + condimento de tacos + frijoles negros + totopos de tortilla integrales
- yogurt + crema de cacahuate + apio

(mezcla para hacer un dip)



COTTAGE CHEESE

- Queso cottage + moras + granola
- Queso cottage + pan tostado + verduras cortadas
- Queso cottage + peras cortadas + canela
- Queso cottage batido + condimento "everything bagel" + galletas pita

SUGERENCIAS:

- Los niños mayores necesitan comer 3 comidas más 1 o 2 snacks al día. (depende del crecimiento acelerado o de la actividad física).
- Ofrece 1 porción de 2-3 grupos de alimentos diferentes para crear un "snack inteligente" (cereales integrales, frutas, vegetales, lácteos bajos en grasa y proteínas).
- Designa una "zona para comer" en casa y apaga pantallas.
- Incluye a tu hijo en la elección y preparación de snaks.