

Healthy and Easy to Prepare Snacks

Show Me Nutrition Parent Newsletter

There are many inexpensive snacks for you and your family to enjoy. Try these snack ideas with your family

- 1 cup of raw vegetables (cucumber slices, carrot and celery sticks, or bell pepper strips) with 2 Tablespoons of hummus or low-fat dressing for dipping
- ½ cup of low-fat cottage cheese with fruit
- Low-fat cheese (1 slice) divided over 3 whole-grain or whole-wheat crackers
- ¼ cup of dried fruit, such as, raisins, or cranberries, mixed with ¼ cup of whole-grain cereal
- Fruit cup in 100% fruit juice
- 2 cups of frozen seedless grapes
- Low-fat graham crackers with unsweetened applesauce for dipping
- 3 cups of reduced-fat popcorn (unbuttered)
- 1 cup of low-fat or non-fat yogurt
- ½ an apple and 1 Tablespoon of peanut butter



**Show Me
Nutrition**



Healthy snacking is good for everyone

- Use snacks that include food groups your children may have missed during regular meals.
- Make snack portions small, and offer seconds if your child asks for more.
- Some snacks are healthier than others. Decide which ones you will allow, and when. Explain the rules to your child and stick to them.
- Take healthy and easy to eat snacks like apple slices and vegetable sticks when you go to appointments or run errands.



Refrigerios Saludables y Fáciles de Preparar

Muéstrame Nutrición Boletín para Padres

Hay muchos refrigerios baratos para que usted y su familia disfruten. Pruebe estas ideas de refrigerio con su familia

- 1 taza de vegetales crudos (rebanadas de pepino, palitos de zanahoria y apio, o pimentón en tiras) con 2 cucharadas de humus o aderezo bajo en grasa para untar
- ½ taza de requesón bajo en grasa con fruta
- Queso bajo en grasa (una rebanada) partido entre 3 galletas integrales o con granos integrales
- ¼ de taza de frutos secos tales como uvas pasas, o arándanos, mezclados con ¼ de taza de cereal integral
- Una taza de fruta en jugo 100% de fruta
- 2 tazas de uvas congeladas sin semillas
- Galletas Graham bajas en grasa con salsa de manzana sin azúcar para untar
- 3 tazas de palomitas de maíz baja en grasa (sin mantequilla)
- 1 taza de yogurt bajo en grasa o sin grasa
- ½ manzana y una cucharada de mantequilla de maní



**Muéstrame
Nutrición**

Consumir refrigerios saludables es bueno para todos

- Use refrigerios que incluyen grupos alimenticios que sus niños pueden no haber consumido durante las comidas regulares.
- Haga que las porciones de refrigerio sean pequeñas, y ofrezca más si su niño(a) quiere repetir.
- Algunos refrigerios son más saludables que otros. Decida cuál va a permitir y cuando. Explique las reglas a su niño(a) y manténgase firme con ellas.
- Cuando usted salga a citas o a hacer mandados, lleve refrigerios saludables y fáciles como tajadas de manzanas y vegetales en palitos.

