

Empaque una Caja de Bocadillos

Use una caja para bocadillos para que usted y su familia elijan bocadillos saludables. Las cajas le ayudaran a sus niños a elegir una variedad de alimentos como bocadillos para después de la escuela. Los padres o adultos elijen que va en la caja y los niños elijen lo que les gustaría comer.



Aquí hay tres pasos fáciles:

1. Tenga dos cajas una para el refrigerador y otra para la alacena
2. Calcule cuantos bocadillos necesita para una semana. Incluya una variedad de alimentos que sean crujientes, cremosos, chiclosos y jugosos.
3. Cada semana, agregue alimentos a las cajas. La familia puede elegir un bocadillo de la caja para comer después de la escuela, del trabajo o en la tarde.

4.

Bocadillos de bajo-costo

Compre una porción grande de estos alimentos y divídalos en porciones pequeñas en la caja:

Granos

- Galletas integrales horneadas
- Galletas graham bajas en grasa
- Pretzels
- Cereales integrales

Frutas

- Fruta enlatada
- Puré de manzana
- Fruta deshidratada
- Pasas

Vegetales

- Zanahorias pequeñas u otros vegetales

Leche

- Quesos bajos en grasa

Piense en lo que toma

- Tome agua seguido, pero limite el agua vitaminada/de sabor — son muy caras y quizás tienen azúcar
- Elija leche baja en grasa — los niños necesitan 3 tazas de leche al día
- Elija jugo de frutas 100%
- Limite bebidas de jugo altas en azúcar, bebidas deportivas, energetizadas y sodas



Ideas para cajas de bocadillos

Alacena



Frutas

- Frutas enlatadas
- Fruta deshidratada como pasas
- Frutas en envases



Frijoles, nueces

- Nueces incluyendo nueces de soya
- Crema de cacahuete

Leche

- Paquetes de pudín libres de grasa /azúcar



Chips/bocadillos

- totopos horneados
- Pretzels
- Trail mix

Granos

- Galletas de animalitos
- Galletas integrales horneadas
- Galletas graham bajas en grasa
- Barras para el desayuno bajas en grasa
- Pan pita integral con hummus
- Palomitas de maíz
- Pastelitos de cereal de arroz
- Bagels Integrales
- Galletas Integrales reducidas en grasa de grano entero

Refrigerador



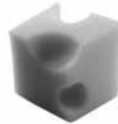
Frutas

- Cajitas de jugo 100%
- Manzana
- Puré de manzana
- Fruta enlatada
- Uvas
- Naranjas



Vegetales

- Brócol
- Zanahorias
- Tallos de apio
- Tomatitos cereza



Leche

- Queso cottage bajo en grasa con fruta
- Yogurt Bajo en grasa
- Rebanadas de queso bajo en grasa
- Palitos de queso hechos en parte con leche descremada
- Pudín sin grasa o sin azúcar

¿Busca información acerca de alimentos, nutrición y salud? Entre a la línea missourifamilies.org/.