



# Let's Get Snackin'!



## Tips for Healthy, Kid-Approved Snacks!

- *Mix it up!* Put a variety of colors together so kids won't get bored
- *Get kids involved!* Have your child help prep snacks to get them excited about trying their creations
- *Have fun!* Use a cookie cutter to make shapes out of fruits, veggies, or whole grain bread



## Remember!

- Aim for plenty of fruits and veggies
- Try to make half of your grains whole grains
- Don't forget about dairy!
- Make it a combo: combine food groups for a satisfying snack

## Snack Ideas

- Peanut butter is great combined with apples or bananas!
- Dip dip hooray! Dip veggies in hummus or low-fat dip
- Yogurt mixed with fruit
- Whole grain crackers with cheese

# ¡Vamos a comer algo!



## ¡Consejos para refrigerios saludables y aprobados por los niños!

- *¡Varía las cosas! Pon una variedad de colores juntos y así los niños no estarán aburridos*
- *¡Involucre a los niños! Dejase preparar a su niño refrigerios para entusiasmar al niño sobre probando su creaciones*
- *¡Diviértete! Usa un molde para hacer formas de frutas, verduras o pan de grano entero*

## ¡Recuerda!

- Apunta a bastantes frutas y verduras
- Prueba a hacer la mitad de los granos como granos enteros.
  - ¡No te olvides de lácteos!
- Hazlo un combo: Mezcla grupos de alimento para un refrigerio satisfactorio

## Ideas para refrigerios



- ¡Mantequilla de maní está muy buena mezclada con manzanas o bananas!
- ¡Salsa, salsa, hurra! Mete las verduras en humus o salsa baja en grasas
  - Yogur mezclado con fruta
- Galleta salada de grano entero con queso