

**10
tips**
**Nutrition
Education Series**

MyPlate snack tips for parents



10 tips for healthy snacking

Snacks can help children get the nutrients needed to grow and maintain a healthy weight. Prepare single-serving snacks for younger children to help them get just enough to satisfy their hunger. Let older kids make their own snacks by keeping healthy foods in the kitchen. Visit ChooseMyPlate.gov to help you and your kids select a satisfying snack.

1 save time by slicing veggies

Store sliced vegetables in the refrigerator and serve with dips like hummus or low-fat dressing. Top half a whole-wheat English muffin with spaghetti sauce, chopped vegetables, and low-fat shredded mozzarella and melt in the microwave.

2 mix it up

For older school-age kids, mix dried fruit, unsalted nuts, and popcorn in a snack-size bag for a quick trail mix. Blend plain fat-free or low-fat yogurt with 100% fruit juice and frozen peaches for a tasty smoothie.



3 grab a glass of milk

A cup of low-fat or fat-free milk or milk alternative (soy milk) is an easy way to drink a healthy snack.

4 go for great whole grains

Offer whole-wheat breads, popcorn, and whole-oat cereals that are high in fiber and low in added sugars, saturated fat, and sodium. Limit refined-grain products such as snack bars, cakes, and sweetened cereals.



5 nibble on lean protein

Choose lean protein foods such as low-sodium deli meats, unsalted nuts, or eggs. Wrap sliced, low-sodium deli turkey or ham around an apple wedge. Store unsalted nuts in the pantry or peeled, hard-cooked (boiled) eggs in the refrigerator for kids to enjoy any time.

6 keep an eye on the size

Snacks shouldn't replace a meal, so look for ways to help your kids understand how much is enough. Store snack-size bags in the cupboard and use them to control serving sizes.

7 fruits are quick and easy

Fresh, frozen, dried, or canned fruits can be easy "grab-and-go" options that need little preparation. Offer whole fruit and limit the amount of 100% juice served.



8 consider convenience

A single-serving container of low-fat or fat-free yogurt or individually wrapped string cheese can be just enough for an after-school snack.



9 swap out the sugar

Keep healthier foods handy so kids avoid cookies, pastries, or candies between meals. Add seltzer water to a ½ cup of 100% fruit juice instead of offering soda.

10 prepare homemade goodies

For homemade sweets, add dried fruits like apricots or raisins and reduce the amount of sugar. Adjust recipes that include fats like butter or shortening by using unsweetened applesauce or prune puree for half the amount of fat.



Consejos de bocadillos de MyPlate para los padres y las madres

Los bocadillos pueden ayudar a los niños a obtener los nutrientes necesarios para crecer.

Prepare bocadillos que incluyan dos o más grupos de alimentos. Para los niños más pequeños, ayúdelos a obtener lo suficiente para satisfacer el hambre. Deje que los niños mayores hagan sus propios bocadillos teniendo alimentos saludables en la cocina. Visite ChooseMyPlate.gov para ayudarle a usted y a sus hijos a seleccionar un bocadillo sustancioso.

1 Ahorre tiempo cortando los vegetales

Guarde los vegetales cortados en el refrigerador y sívalos con hummus. Cubra la mitad de un English muffin de trigo integral con salsa de espagueti, vegetales picados y mozzarella rallada de bajo contenido de grasa y derrítala en el microondas.

2 Mézclelo

Para niños mayores en edad escolar, mezcle frutas deshidratadas, frutos secos sin sal y palomitas de maíz en una bolsa de tamaño bocadillo para un surtido rico rápido. Ponga yogur desnatado, jugo 100% de fruta y melocotones congelados en una licuadora para hacer un batido sabroso.



6 Vigile el tamaño

Los bocadillos no deben reemplazar una comida, así que busque maneras de ayudar a sus hijos a entender cuánto es suficiente. Guarde bolsas del tamaño de bocadillos en el armario de la cocina y úselas para controlar los tamaños de las porciones.

7 Las frutas son rápidas y fáciles

Las frutas frescas, congeladas, secas o enlatadas, como la compota de manzana, las uvas congeladas o las pasas, pueden ser opciones fáciles "listas para llevar" que necesitan poca preparación. Ofrezca fruta entera y limite la cantidad de jugo 100% servido. Elija las frutas enlatadas que sean más bajas en azúcares añadidos.



3 Tome un vaso de leche

Una taza de leche baja en grasa o una bebida de soya fortificada es una manera fácil de tomar un bocadillo saludable.

8 Considere la conveniencia

Un recipiente de una sola porción de yogur bajo en grasa o barras de queso envueltas individualmente puede ser suficiente para un bocadillo después de la escuela.



4 Elija excelentes granos enteros

Ofrezca pan integral, palomitas de maíz y cereales integrales de avena que sean ricos en fibra y bajos en azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio. Limite los productos de grano refinado, tales como barras, pasteles y cereales endulzados.



5 Tome bocadillos de alimentos proteínicos

Elija alimentos ricos en proteínas como frutos secos y semillas sin sal, hummus u otras salsas de frijoles y huevos cocidos (hervidos) para un bocadillo saludable y fácil. Conserve los huevos cocidos en el refrigerador por hasta 1 semana para que los niños los disfruten en cualquier momento.

9 Cambie el azúcar

Tenga alimentos saludables a mano para que los niños eviten galletas, pasteles o caramelos entre las comidas. Agregue agua mineral a ½ taza de jugo de fruta 100% en vez de ofrecer refrescos.

10 Prepare dulces caseros

Para los dulces caseros, agregue frutas deshidratadas como albaricoques o pasas y reduzca la cantidad de azúcar de la receta. Ajuste las recetas que incluyen grasas como mantequilla o manteca mediante el uso de compota de manzana sin azúcar o puré de ciruela por la mitad de la cantidad de grasa.

Kid friendly soups and salads

Brown rice'n bean salad: Toss cooked and cooled brown rice and cooked black beans with olive oil, chopped tomatoes, cucumbers, green onions, red bell peppers, cilantro, salt and pepper.

Whole grain pasta salad: Toss cooked and rinsed short pasta (like Fusilli/Rotini/Farfellini) with chopped tomatoes, salt, pepper and homemade red pesto (pulse together 1/2 cup roasted red bell pepper, 1/2 cup basil leaves, 1Tbsp olive oil, 1Tbsp grated parmesan cheese).

Tips: You can use veggies like broccoli, bell pepper, onions sauteed with minced garlic in place of pesto. If your kids aren't fans of whole grain pasta, replace half with regular pasta and increase the proportion of veggies. Kids love halved/sliced cherry or grape tomatoes.

Rainbow fruit salad: Wash and dry blueberries, black berries. Add sliced green grapes, pineapple and cantaloupe chunks. Dressing (optional): 1/2 cup yogurt and 1 spoon honey. Pack some granola for garnishing.

Edamame, corn and tomato salad is another winning combination.

Soups like **chicken noodle soup** and **lentil soup** are enjoyed by most kids. Don't forget to add shredded or chopped vegetables. Whole grain crackers or baked tofu slices can be packed as sides.

The Un-Sandwiched Lunch

Use a whole wheat tortilla or pita to make a **wrap, burrito** or pita sandwich. **Pita pockets** are great too! Spread hummus or pesto. Add leftover chicken/ shredded carrots/ shredded cucumber/cheese/ red cabbage/baked tofu/ guacemole. Sprinkle a few dried raspberries or raisins and wrap it up. Pack some salsa as a side.

Leftovers Muffins: Saute chopped onions and add 2 cups leftover chicken/ fish/ veggies. Keep aside. Beat two eggs in a big bowl. Add the leftovers mix to the eggs. Add 2 cups whole grain flour/oats, 3 Tbsp olive oil, 3 tsp baking powder and mix. Add 1 cup yogurt and 1/2 cup grated cheese. Mix everything lightly. Spoon mixture into muffin tin and bake for 12 to 18 mins depending on size of muffins.

Fried Rice or Quinoa: Saute minced garlic, ginger and chopped onions. Move these to the side and scramble an egg or two in the same pan. Now add freshly chopped or frozen carrots, peas and green beans. Cook everything for two minutes. Add cooked brown rice and cook till heated. Add soy sauce (optional) and salt. Tip: Leftover or cold rice works best. Try replacing rice with quinoa.



Once in a while...

Oats'n Banana Cookies: Mash two small bananas in a bowl. Add one cup rolled oats, 2 Tbsp ground flaxseed, 1/2 tsp cinnamon, 1/2 tsp vanilla extract and combine all ingredients. Add 1/4 cup of dark chocolate chips/dried cranberries/fresh blueberries(optional). Scoop onto cookie sheet and bake for 15 to 20 minutes at 350 degrees, until golden brown. Cool down and store in fridge for 5 to 7 days.

Choco Date Balls: Place one cup pitted dates, 1/4 cup pumpkin seeds, 2 and 1/2 tsp cocoa powder, 1 tsp coconut oil, 1/2 cup coconut flakes in the food processor and blend well. Make small balls using clean hands and store in fridge. Tip: if dates seem too dry, place in warm water for 10 minutes before using. Optional additions: carrots, raisins, cinnamon.

Beanie Brownies: Place two bananas, 2 cups drained and rinsed black beans, 1/2 cup sugar, 1 and 1/2 tsp vanilla extract, 1/4 cup cocoa powder in a blender. Blend until smooth. Add 1/3 cup instant oats and bake in a cake pan at 350 degrees until toothpick inserted in center comes out clean (25 to 30 minutes). Cool down, slice and store in fridge for a couple of days.

Sopas y ensaladas para niños

Ensalada de arroz integral y frijoles: Mezcle arroz integral y frijoles cocinados y enfriados con aceite de oliva, tomates picados, pepino, cebolla verde, chile campana rojo, cilantro, sal y pimienta.

Ensalada de pasta de grano entera: Mezcle pasta corta (como Fusilli/Rotini/Farfellini) con tomates picados, sal, pimienta y pesto rojo hecho en casa (licue 1/2 tz. de chile campana asado, 1/2 tz. de hojas de albahaca, 1 cda. de aceite de oliva, 1 cda. de queso parmesano rallado).

Sugerencias: Usted puede usar vegetales como el brócoli, chile campana, cebolla cocinada con ajo en lugar de pesto. Si a sus hijos no les gusta la pasta de grano entero, reemplace la mitad con pasta regular y aumente la porción de vegetales. A los niños les encantan los tomates de cherry o uva cortados a la mitad/rebanados.

Ensalada de Fruta Arcoíris: Lave y seque arándanos, moras. Agregue uvas verdes cortadas a la mitad, piña, melón. Aderezo (opcional): 1/2 tz. de yogur con 1 cda. de miel. Empaque granola como guarnición.

La Ensalada de Adámame, elote y tomate es otra combinación ganadora.

Las sopas como sopa de pollo con fideos y **sopa de lentejas** son disfrutadas por la mayoría de los niños. No olvide agregar vegetales desmenuzados o picados. Las galletas de grano entero, o las rebanadas de tofu horneado se pueden empacar como acompañamiento.

Alternativas al Sándwich

Use una tortilla integral o pita para hacer un **rollito, burrito** o sándwich de pita. ¡Las **bolsitas pita** también son excelentes! Póngales hummus o pesto. Agregue sobras de pollo/zanahoria rallada/pepino rallado/queso/repollo rojo/tofu horneado/guacamole. Ponga algunos arándanos secos o pasas y envuélvalo. Empaque salsa como acompañamiento.

Panecillos de Sobras: Cocine cebolla picada y agregue 2 tz. de pollo/pescado/vegetales sobrantes. Manténgalo a un lado. Mezcle dos huevos en un plato hondo grande. Agregue la mezcla de sobras a los huevos. Agregue 2 tz. de harina/avena de grano entero, 3 cda. de aceite de oliva, 3 cta. de levadura y mézclelo. Agregue 1 tz. de yogur y 1/2 tz. de queso rallado. Mezcle todo levemente. A cucharadas ponga la mezcla en un molde de panecillos y hornee por 12a 18 minutos dependiendo en el tamaño de los panecillos.

Arroz Frito o Quínoa: Cocine ajo picado, jengibre y cebolla picada. Póngalos a un lado y mezcle un huevo o dos en un sartén. Ahora agregue zanahorias picadas frescas o congeladas, chicharos, y frijoles verdes. Cocine todo por dos minutos. Agregue arroz integral cocinado y cocínelo hasta que se caliente. Agregue salsa soya (opcional) y sal. Sugerencia: El arroz de sobra o frio funciona mejor. Intente remplazar el arroz con quínoa.



De vez en cuando...

Galletas de Avena y Plátano: Muela dos plátanos pequeños en un plato hondo. Agregue una tz. de copos de avena, 2 cda. de linaza molida, 1/2 cta. de canela, 1/2 cta. de extracto de vainilla y combine todos los ingredientes. Agregue un 1/4 tz. de pepitas de chocolate amargo/arándanos secos/arándanos frescos(opcional). Ponga cucharadas en una lámina para hornear galletas y hornee por 15 a 20 minutos a 350 grados, hasta que queden dorados. Enfríelas y guárdelas en el refrigerados por 5 a 7 días.

Bolitas de Chocolate y Dátil: Ponga una tz. de dátiles sin hueso, 1/4 tz. de semillas de calabaza, 2 y 1/2 cta. de cacao en polvo, 1 cta. de aceite de coco, 1/2 tz. de coco rallado en el procesador de comida y mezcle bien. Haga bolitas pequeñas con las manos limpias y guárdelas en el refrigerador. Sugerencia: Si los dátiles están muy secos, póngalos en agua tibia por 10 minutos antes de usarlos. Adiciones opcionales: zanahorias, pasas, canela.

Brownies de Frijol: Ponga 2 plátanos, 2 tz. de frijoles negros drenados y enjuagado, 1/2 tz. de azúcar, 1 y 1/2 tz. de extracto de vainilla, 1/4 taza de cacao en polvo en una licuadora. Licue hasta que este fino. Agregue un 1/3 tz. de avena instantánea y hornee en un molde de pastel a 350 grados hasta que el palillo que se meta en el centro salga limpio (25 a 30 minutos). Enfríelos, córtelos y guárdelos en el refrigerados por varios días.



Healthy School Lunch Ideas



Bored of packing the same lunch for your kids day after day? Afraid that your kid's lunch might end up at the bottom of the trash can? Not sure if the lunch you are packing is nutritious enough? Tired of filling up lunch boxes with heavily processed food? Here are a few tips for making nutritious lunches which will appeal to kids and make busy parents' lives a little bit easier.

Getting started

Buy an insulated lunch bag and a few ice packs to prevent food spoilage. A thermos will keep hot foods like soups hot and cold foods cold.

Involve your kids. Discuss how healthy foods make them grow stronger, smarter and more energetic. Instead of asking "What do you want?", give them 2 or 3 options to choose from.

Let kids try new foods at home a few times before you pack them for lunch.

Introduce your kids to a range of dips and spreads like hummus, salsa, guacamole, pesto and green chutney.

Try to cook a few dinners which can be used as lunch the next day. Cook once, eat twice!

Think outside the lunch box

TRY

Avocado or hummus
Baked sweet potato fries
Thinly sliced grilled chicken
Lightly salted popcorn
Water or milk
A piece of fresh fruit
Whole grain corn tortillas
100% whole grain bread (one or both slices of your sandwich)

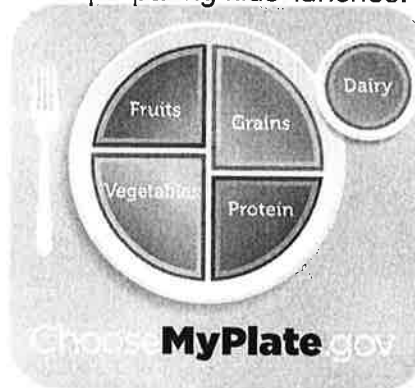
INSTEAD OF

Cheese or mayonnaise
Regular fries
Lunch meat
Chips
Sugar filled juices
Store bought fruit cups
Wheat tortillas
White bread

Planning a Nutritious Lunch

Try including a variety of nutrient dense foods like vegetables, fruits, seeds, whole grains, seafood, lean meat, poultry, eggs and dairy while preparing kids' lunches. The myplate icon can be used as a guide.

Healthy eating patterns which can be sustained over time will lead to a lifetime of wellness.



Try to steer clear of added sugar and limit intake of salt.

Stock up on healthy staples.

Helpful resources

<http://www.choosemyplate.gov/healthy-eating-style>

<http://www.peninsulahealthcaredistrict.org/wp-content/uploads/PHCD.NLfall15.print-single-pages.pdf>



Ideas para Almuerzos Escolares Saludables



¿Está aburrido de empacar los mismos almuerzos para sus hijos todos los días? ¿Le preocupa que el almuerzo de su hijo termina en el basurero? ¿No está seguro si está empacando un almuerzo suficientemente saludable? ¿Está cansado de llenar las loncheras con comida procesada? Aquí hay algunas sugerencias para hacer almuerzos nutritivos que le gustaran a sus hijos y hara la vida un poco más fácil para los padres ocupados.

Para Comenzar

Compre una lonchera térmica y algunos paquetes de hielo para prevenir que la comida se eche a perder. Un termo mantendrá comidas como sopas calientes y frías las comidas frías.

Involucre a sus hijos. Platique sobre como las comidas saludables les permite crecer más fuertes, inteligentes y con mas energía. En lugar de preguntar, ¿"Que quieres?" Deles 2 o 3 opciones para escoger.

Permítales a los niños probar nuevas comidas en casa antes de ponerlas en su almuerzo.

Introduzca a sus hijos a una variedad de salsas y pastas como el hummus, salsa, guacamole, pesto y la conserva verde.

Intente cocinar algunas comidas que se puedan utilizar como almuerzo el próximo día. ¡Cocine una vez, coma dos veces!

Piense Fuera de la Lonchera

PRUEBE

Aguacate o hummus
Camote al horno
Pollo asado rebanado delgado
Palomitas levemente saladas
Agua o leche
Tortillas de maíz entero
Pan 100% de grano entero bread (una o dos rebanas de su sándwich)
Fruta fresca

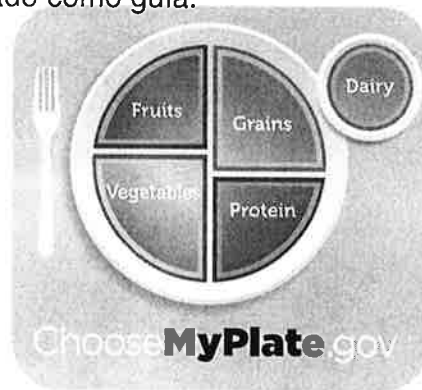
EN LUGAR DE

Queso o Mayonesa
Papas fritas
Carnes frías
Chips
Jugos con azúcar
Tortillas de trigo
Pan blanco
Ensalada de fruta empacada

Planeando un Almuerzo Nutritivo

Intente incluir una variedad de comidas nutritivas como vegetales, frutas, semillas, granos enteros, mariscos, carne baja en grasa, huevos y lácteos, mientras prepare los almuerzos de los niños. El icono de myplate puede ser utilizado como guía.

Comer saludable a lo largo de la vida resultara en toda una vida saludable.



Evite la azúcar agregada y limite la sal.

Siempre tenga la comida.

Recursos de ayuda

<http://www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish>

<http://www.peninsulahealthcaredistrict.org/wp-content/uploads/PHCD.NLfall15.print-single-pages.pdf>