

MERIENDAS SALUDABLES ESCOLAR

Comunidad Escolar del Distrito de Cedar Rapids

En esta lista no está todo incluido. Referencias de los Patrones Nutricionales de CRCSD para las guías específicas

Las meriendas juegan un papel importante en la dieta de su niño y ofrecen una valiosa oportunidad para la educación en la nutrición. Meriendas saludables son muy importantes para proveer buena nutrición y mejorar los hábitos de vida saludables en la alimentación.

<h3>Frutas:</h3> <ul style="list-style-type: none"> • Frutas Frescas – Entera o en rebanadas • Ensalada surtida de frutas • Frutas secas • Puré de manzanas • Taza individual de frutas (Jugos envasados) • 100% jugo de frutas • 100% barritas de frutas frisadas 	<h3>Bajos en Grasa/Proteínas</h3> <ul style="list-style-type: none"> • Palitos de queso o quesos en cuadritos • yogur • Queso Cottage • Carnes frías • Semillas de sunflowers • Semillas de pumpkin-calabazas 
<h3>Vegetales:</h3> <ul style="list-style-type: none"> • Vegetales crudos • Ejemplos: Zanahorias pequeñas, Broccoli, Cauliflowers, Snap Peas, Pimientos rebanados, apio, vegetales deshidratados <ul style="list-style-type: none"> • Chips de vegetales • Garbanzos • soja 	<h3>Granos Enteros:</h3> <ul style="list-style-type: none"> • Galletas • Pretzels bajos en sal • Chips de pita • Palomitas de maíz • Barritas de granola bajas en grasa • Chips-tortillas de maíz horneadas • Galletas figuras de animalitos • Galletas Graham 
<h3>Consejos de Meriendas:</h3> <ul style="list-style-type: none"> • Meriendas basadas en frutas y vegetales si es posible • Selecciones porciones apropiadas • Para la seguridad de los alimentos • Selecciónelos sellados y meriendas empacadas 	<h3>Bebidas:</h3> <ul style="list-style-type: none"> • Agua • Leche baja en grasa o sin grasa • 100% jugos de fruta o vegetales 
<h3>Ideas para las Salsas/Dip:</h3> <p>Hummus, Salsas, Salsa de frijoles, Mostaza de miel, salsas hechas con yogur.</p>	