

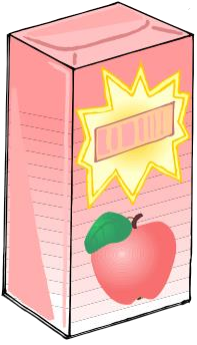
Niños Creciendo Sanos con Meriendas Saludables



Yours for Children, Inc. acknowledges the following resources in the preparation and compiling of the enclosed material:

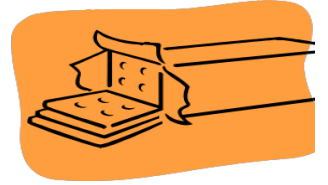
- Nibbles For Health 22, Nutrition Newsletter Letters for Parents of Young Children, USDA Food and Nutrition Service. Healthy Snacks with Smiles FNS-719 September 2018
- Nibbles for Health 22 Nutrition Newsletter Letters for Parents of Young Children, USDA Food and Nutrition Service Why Snacks?
- *More For Snackers Than Crackers*, Yours for Children, Inc, Training 1997.
- MA DESE Memorandum Update Choking Prevention Policy Nutrition for Young Children (Under the age or four) March 26, 2019.
- USDA Updated Child and Adult Care Food Program Meal Patterns. Infant Meals & Child and Adult Meals. October 1, 2017.
- www.buildhealthykids.com/snacks. Tools for Healthy Eating/Healthy snacks
- Nibbles For Health 22, Nutrition Newsletter Letters for Parents of Young Children. Vary your protein
- US National Library of Medicine, National Institute of Health- August 2007
- www.acdkids.org. Association for Child Development.
- USDA Food and Nutrition Service – FNS-650 August 2018
- YFCI “Healthy Snacking – A Balancing Act”. 2006
- MA Dept. of Elementary and Secondary Education, New Child and Adult Care Food Program Meal Patterns.
- USDA Memo CACFP 09-2018 Grain Requirements in the CACFP; Questions and Answers.

MERENDAR SANAMENTE



¿ES ESCLAVO DE UNA RUTINA DE MERENDAR?

¿Sirves "galletas y jugo" a diario?



La hora de merendar es el tiempo oportuno para tratar alimentos nuevos y recetas nuevas. Las meriendas no tienen que ser elaboradas para ser atractivas. Este entrenamiento incluirá ideas sobre selecciones de meriendas saludables y algunas meriendas fáciles de preparar y los niños pueden ayudarle a prepararlas.

LAS MERIENDAS SON IMPORTANTES

- A** los niños les encanta merendar, y la buena noticia es que las meriendas son importantes para el bienestar de los niños
- ♥ Las meriendas son importante para los niños, su pequeño estomago se llena rápido y queman energías rápidamente. Entre comidas, las meriendas les dan a sus cuerpos en crecimiento los nutrientes y la hidratación que necesitan. Al igual que un automóvil necesita gasolina para funcionar bien, nuestro cuerpo necesita una nutrición adecuada para funcionar de manera óptima, especialmente si está creciendo y desarrollándose rápidamente.
 - ♥ Los estudios muestran que las meriendas contribuyen con más del 20% del consumo de energía de los niños, pero algunos adultos ceden a las demandas de los niños de 4 o más meriendas al día. Esto puede incluir empacar meriendas cada vez que salen de la casa, e incluso tener el auto lleno de meriendas para comer en el camino. Otros sirven alimentos de merendar pre-empacados que son altos en grasa, azúcar, o sal con pocos nutrientes, y se sorprenden que los niños no coman bien en la hora de comida.
 - ♥ Si los niños tienen demasiada hambre, pueden ponerse de mal humor o tener dificultades para concentrarse en la tarea en mano. Las meriendas saludables ayudan a llenar el vacío entre las comidas y también pueden balancear la dieta, ayudando a asegurar que los niños reciban todos los nutrientes que ellos necesitan para el crecimiento y su desarrollo. Al servir meriendas bajas en grasa, sodio, y azúcar, y altos en fibra, que son ricos en vitaminas y minerales, los niños reciben lo que ellos necesitan para su desarrollo mientras aprenden como elegir alimentos saludables.

¿Qué es una merienda buena?

1. Es nutritiva.
2. Es atractiva y tiene buen gusto.
3. Es divertido de comer.
4. Es conveniente, rápido, y fácil de preparar.
5. Es más pequeño que una comida regular.



Pensa en las meriendas como mini-comidas que ayudan a proporcionar la nutrición y la energía que los niños necesitan para crecer, jugar y aprender.

Cuando prepare meriendas, hágase estas 6 preguntas:

1. Es bajo en azúcar? La azúcar promueve caries dentales y comer demasiado azúcar suministra calorías innecesarias. Alimentos altos en azúcar también tienden a reemplazar alimentos más nutritivos en la dieta.

Sugerencias para reducir la azúcar

- ♥ Reemplace frutas enlatadas en jarabes pesados con frutas frescas u otras frutas enlatadas en jugos naturales o agua.

- ♥ Sirva panes rápidos o muffins: Trate el de guineo, zanahoria, arándano, calabaza o calabacín.

- ♥ Sirva frutas frescas que estén en temporada. Las frutas le pueden ayudar a satisfacer su antojo de dulce.

2. ¿Es bajo en sal? Pruebe sus alimentos antes de añadirle sal. Las especias y las hierbas son una gran manera de agregar sabor extra. El consumo de sal en exceso puede causar presión arterial alta en un futuro.
3. ¿Es bajo en grasa? La grasa contiene el doble de las calorías de carbohidratos o proteínas. Mientras necesitamos un poca de grasa en nuestras dietas, nosotros generalmente recibimos mucho más de lo que necesitamos. Dietas altas en grasa también nos ponen en mayor riesgo de enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cánceres. Sin embargo, es importante que la grasa no sea limitada en las dietas de los niños antes de la edad de dos debido a su crecimiento rápido.
4. ¿Es nutritivo? Una buena merienda es rica en nutrientes. Esto significa que cada bocado contribuye al consumo de alimentos saludables del niño. Se necesitan seis nutrientes para mantener un cuerpo sano y en crecimiento: los carbohidratos, proteínas, grasa, minerales, vitaminas, y agua. Cuidadosamente seleccione meriendas que son altas en vitaminas, minerales, y fibra (la parte de nuestros alimentos, usualmente de planta, que no podemos digerir y contribuye al movimiento peristáltico). La fibra proporciona volumen o "forraje" y no tiene calorías.)
5. ¿He servido una comida de grano entero hoy? Los alimentos que son ricos en granos enteros están llenos de vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes que ayudan a los niños y adultos a mantenerse saludables. Recuerde que se requiere 1 porción de grano integral diariamente en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP).
6. ¿Estoy sirviendo las porciones correctas a la hora de la merienda? A continuación se encuentra la tabla de porciones para niños e infantes del Patrón de Comida CACFP:

Snack Meal Pattern

	Edades 1-2	Edades 3-5	Edades 6-12 & 13-18
Leche	½ taza	½ taza	1 taza
Carne o Alt. a carne	½ oz	½ oz	1 oz
Vegetales	½ taza	½ taza	¾ taza
Fruitas	½ taza	½ taza	¾ taza
Granos	½ oz eq	½ oz eq	1 oz eq

Seleccione 2 de los 5 componentes para la merienda.
Oz eq = equivalente a onzas.

Infant Snack Meal Pattern

0-5 MONTHS	6-11 MONTHS
4-6 fl oz Leche materna o formula	2-4 fl oz leche materna o formula 0-1/2 rebanada de pan; or 0-2 galletas; or 0-4 tbsp cereal de infante or cereal listo para comer*
	0-2 tbsp vegetal, fruta O los dos*

*Requerido cuando el infante esta desarrolladamente listo.

Nota: todos los tamaños de las porciones son cantidades mínimas de los componentes de comida requeridos.

MERIENDAS ACREDITABLES

El tiempo para merendar no tiene que ser largo — 15 minutos es suficiente. Haga que los niños se laven las manos y sienten en la mesa para merendar. Apague el televisor y reduzca otras distracciones. Sentarse a comerse una comida o merienda puede ayudar a evitar ahogamiento o derrames. Las meriendas que son servidas en el CACFP tienen que cumplir con los requisitos del patrón de comida para un grupo de edad específico. (Ver página 2)

Las meriendas deben incluir al menos **dos componentes diferentes** de los siguientes cinco:

- una porción de leche fluida (Leche descremada o 1% para niños mayores de 2 años, leche entera para niños de 1 a 2 años de edad.
- una porción de carne o alternativa de carne
- una porción de vegetales
- una porción de fruta
- una porción de grano integral o pan enriquecido y /o cereal

La excepción: Dos líquidos de dos grupos diferentes no cumplirán con los requisitos. La leche y el jugo de manzana o paletas de jugos helada hecho en casa no son una merienda acreditable. El jugo 100% solo es acreditable para no infantes una vez al día solamente.

Las frutas y vegetales son ahora componentes separados. Por ejemplo zanahorias y manzanas son una merienda aprobada.

Las galletas Graham y las Galletas de Animales son acreditables en la merienda solamente dos (2) veces por semana a no infantes.

Mantenga el jugo y la leche en equilibrio con otros alimentos. No use demasiado el jugo y la leche. Para comer bien en las comidas y las meriendas, el niño tiene que tener un deseo para los alimentos. Si se le permite tomar jugo y leche entre las horas de comidas, no sentirá hambre. Aunque el jugo y la leche son nutritivos, el beber demasiado de ellos no permitirá que el niño sienta interés en comer otros alimentos. Beber demasiado jugo también puede causar dolores de estómago y diarrea.

Los postres, como las galletitas dulces, bizcochitos, galletitas en formas de animales, y barras de *granola*/cereal, no pueden ser servidos **más de 2 veces** en una semana calendar.

Agua siempre es recomendada como una bebida **adicional** con las meriendas, pero no es parte de los requerimientos de las comidas.

EL AGUA ES MARAVILLOSO!

Hable con los niños que su cuerpo está diciendo "Necesito agua" cuando tienen sed. El agua es la bebida más importante. El cuerpo humano tiene aproximadamente dos tercios (60.7%) de agua. El agua transporta nutrientes y oxígeno a nuestras células y ayuda al estómago a digerir los alimentos y mantiene el cuerpo fresco.

¿Qué alimentos contienen mucha agua? Frutas y vegetales. Por ejemplo, el apio, las zanahorias y la sandía están hechos principalmente de agua. Aproveche las frutas y verduras frescas de temporada.

Cuando los niños le tienen sed después de correr y jugar, el agua puede ser la mejor bebida.

¡Prueba estas maneras para hacer que el agua sea divertida y deliciosa!

Añade una rebanada de
Fruta: fresa, limon,
lima or sandia



use vasos con sorbetos divertidos



Use una botella de deporte que
sea atractiva



cosas para mantener en mente acerca de las meriendas:

- ♥ Planee sus meriendas con anticipación, cuando planee las comidas. Piense en las meriendas como mini comidas que llenan los vacíos del hambre entre las comidas principales. A menudo, un niño no puede comerse la cantidad de alimentos necesarios para satisfacer las necesidades nutricionales en tres comidas, así que las meriendas son especialmente importantes.
- ♥ Seleccione meriendas que complementan las comidas. Por ejemplo, si la selección de vegetal/fruta en el almuerzo no es especialmente alto en vitamina A, C, o hierro, balancee la dieta con los alimentos que usted ofrece en la de la merienda de la mañana o la tarde. No sirva la merienda cerca a la hora de la comidas, dos horas antes de una comida es un buen periodo de tiempo.
- ♥ La merienda no es una categoría de alimento especial. La única diferencia entre las meriendas y otras comidas es que la meriendas son consumidas entre comidas. Cualquier alimento que es apropiado en una comida es apropiado en una merienda. Recuerde el concepto de una mini comida.
- ♥ Usted también debe merendar sabiamente. ¿Usted come cuando se siente estresado o aburrido — o solo cuando tiene hambre? ¿Qué tipos de alimentos usted come en la merienda? Recuerde, los niños aprenden los hábitos de merendar, observándolo a usted. ¡Sea un gran modelo a seguir!
- ♥ Estar preparado es muy útil; corte palitos de vegetales la noche anterior o en los fines de semana haga muffins de grano integral, congélelos esto ayuda a que haya una opción saludable a mano. Mantenga las frutas y vegetales lavados y cortados para que sea fácil para los niños ayudarse a servirse a sí mismo.
- ♥ Para una introducción exitosa de un nuevo alimento de merendar, envuelva a los niños en la preparación, incluso en lo pueda parecer algo pequeño. Los niños están mucho más dispuestos a probar un nuevo alimento cuando han tenido algún tiempo “practico” con él durante la preparación. Nombres divertidos para los nuevos alimentos tampoco hacen daño — árboles de brócoli, nubes de coliflor.
- ♥ Recompense con atención, no con dulces. Recompensar a los niños con postres dulces o meriendas puede animarlos a pensar que las golosinas son mejores que otros alimentos. Reconforte y recompénselos con cuidado y alabanza, no comida.
- ♥ Hable con los niños sobre los alimentos, pregúntele cual les gusta más y porque prefieren ciertos alimentos. Use estas sugerencias para convertir las meriendas, la nutrición, y la preparación de alimentos en una experiencia educacional y divertida para todos.
- ♥ Seleccione sus “batallas”; en verdad no es importante si el niño prefiere un tipo de carne/alternativo a otros. Un niño puede obtener suficiente proteína siempre que coma una variedad de alimentos del grupo de alimentos de carne/alternativo. Por ejemplo: frijoles, guisantes, carne de res, pollo y pavo, huevos, carne de cerdo, mariscos, tofu, nueces y mantequillas de nueces y semillas*.

*Las nueces y la mantequilla de nueces / semillas son un peligro de asfixia para los niños menores de cuatro años.



Tip: A veces los niños dicen que tienen hambre cuando realmente lo que quieren es atención. Tome un tiempo con el niño, hable o haga algo divertido. El niño le dejara saber si realmente tiene hambre.

Source: Nibbles For Health

UNA BUENA MERIENDA SIGNIFICA QUE CADA BOCADO CONTRIBUIRÁ A QUE EL NIÑO CONSUMA ALIMENTOS SALUDABLES.

Para planificar con anticipación meriendas rápidas y fáciles, mantenga una variedad de alimentos a la mano de cada uno de los cinco componentes de alimentos.

Granos: panes, cereales, y granos enteros proveen carbohidratos, las vitaminas B, y fibra. Comer granos, especialmente granos enteros, proporciona beneficios para la salud. Los alimentos en este grupo estimulan el crecimiento y proveen a los niños con energía para correr y jugar. Las muffins de salvado y la mezcla de bocadillos, preparadas con cereales listos para comer, pastas con forma, tortillas de maíz y galletas integrales, son opciones saludables.

Las frutas y los vegetales son dos grupos de alimentos separados. Son fuentes importantes de muchos nutrientes, como potasio, fibra dietética, ácido fólico (ácido fólico), vitamina A y vitamina C. La hora de la merienda es un buen momento para servir una porción de fruta o verdura fresca / congelada / enlatada. Las meriendas compuestas por frutas y verduras de color verde oscuro o amarillo brillante agregan vitamina A y C a la dieta. Deje que los niños mojen los palitos de zanahorias*, las tiras de pimientos verdes, y brócoli al vapor en yogurt natural bajo en grasa sazonado con eneldo. Trate de mezclar el queso cottage con piña picada escurrida y servida sobre galletas integrales.

La leche: la leche y productos lácteos proporcionan calcio, riboflavina, proteína, y vitaminas A y D. Trate de hacer un salsa de yogur para las frutas o vegetales.

Las carnes/alternativo de carne: carnes, aves, pescado, frijoles y guisantes secos, huevos, nueces* y semillas proporcionan muchos nutrientes. Estos incluyen proteínas, vitaminas B (niacina, tiamina, riboflavina y B6), vitamina E, hierro, zinc y magnesio. Para agregar proteínas a las meriendas, sirva huevos duros, pavo en rodajas, ensalada de atún, palitos de queso, queso cottage bajo en grasa y hummus.

REPORTE:

A Según un informe publicado en la Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU. En agosto de 2007, el número de niños con sobrepeso y obesos se ha duplicado y triplicado en las últimas 3 décadas. Los malos hábitos alimenticios, incluyendo el comer inadecuadamente los vegetales, frutas, leche y comer demasiadas meriendas altas en calorías, desempeñan un papel en la obesidad infantil. Más del 41% de las calorías diarias de los refrigerios provienen de alimentos poco saludables. ¿Qué usted puede hacer? No elimine las meriendas, solo asegúrese de que sean saludables y bríndele la oportunidad a los niños para que estén físicamente activos todos los días.

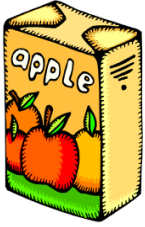
*YOUNG CHILDREN CAN CHOKE ON FOOD

“Según el Departamento de Educación Primaria y Secundaria y la Política de la Oficina de Alimentos y Nutrición (FNP): Restringe la porción de los siguientes alimentos a niños menores de 4 años de edad:

- Perros calientes, salchichas, enlaces de salchichas o alimentos procesados similares
- Uvas, cerezas, bolas de melón o tomates cherry y uva
- Bayas específicas - Kiwi, frambuesas, moras, bayas de goji
- Maní, nueces y semillas (por ejemplo, semillas de girasol o calabaza)
- Mantequilla de maní y mantequillas de nueces
- Frutas secas como pasas o arándanos
- Carne seca o semi-seca de aves, carnes y mariscos (tales como beef jerky y salchicha de verano)
- Palomitas de Maíz

Tenga en cuenta que los niños pequeños, menores de 4 años, corren el riesgo de atragantarse con los alimentos. Permanecen en riesgo hasta que pueden masticar y tragar mejor, por lo general a la edad de 4 años. Siempre supervise a los niños durante las comidas y los refrigerios. Siempre esté atento a las alergias de alimentos en los niños.





¡NO USE DEMASIADO EL JUGO!



Cuando comes una manzana, estás comiendo una fruta fresca. Usted se beneficia de su contenido en fibra, el cual desaparece cuando la manzana es en jugo. El jugo de manzana también contiene una gran cantidad de azúcar. La cantidad de azúcar en 1 taza (8 onzas) de jugo de manzana = 26 g de azúcar, que es aproximadamente 6.5 cucharaditas de azúcar.

El Patrón de Comida de CACFP limita el servicio de jugo a una vez al día y elimina el servicio de jugos a infantes.

A la hora de elegir otras bebidas, sabemos que muchas bebidas pueden estar llenas de azúcar agregadas. Los niños se pueden llenar con estas bebidas dulces y no obtener la nutrición que necesitan de los alimentos más saludables. El beber bebidas dulces también pueden causar caries detales.

Bebidas	Cucharaditas de Azúcares Añadidas
Agua	0 cucharadita
Leche sin grasa	0 cucharadita
Leche de chocolate sin grasa	3 cucharaditas 
Bebidas de frutas	7 cucharaditas 
Bebidas deportivas	8 cucharaditas 
Refresco (cola)	10 cucharaditas 

EN VEZ DE ESTOS ALIMENTOS

NO ACREDITABLES...

Papitas
Galletitas dulces
Soda
Pudín
Donas
Dulce
Cereales dulces
Palitos de helado

SIRVA...

Pretzels
Galletas *graham*
Leche
Yogurt bajo en grasa*
Bagels o panecillos bajos en grasa
Fruta fresca
Cereales sin azúcar servidos con fruta
Helados caseros de jugo



* **Recordatorio:** los postres a base de granos (galletas, corteza de pastel dulce, donas, barras de cereales, barras de desayuno, barras de granola, rollos dulces, pasteles para tostar, pasteles y brownies) **no cuentan** para el requisito de granos en ninguna comida o merienda. **Excepción:** las galletas Graham (cualquier forma) y Animales pueden ser servidas no más de dos porciones por semana a los no infantes.

IDEAS PARA MERIENDAS - recuerde revisar los tamaños de las porciones requeridas en la página 2.

Fruta, Jugo, o Vegetal

- Sopa de vegetales con Palitos de pan
- Tajada de melón con yogurt (23 Gms of sugar per 6oz)
- Hummus and Wheat Thins (WG)
- Manzana horneada y Rice Cakes (WG)
- HM Puré de Manzana y Triscuits (WG)
- Ciruela y queso Monterrey Jack
- Queso Cottage y Arboles de brocoli

Meat/Meat Alternate

- Quesadilla (melted cheese on a corn tortilla)
- Hummus(Garbanzos) y rebanadas de Peras frescas
- Yogurt bajo en grasa y mango
- Quezo Suizo deretido en tostada de English muffin
- Deviled egg y sidra de manzana caliente (pasteurizada)
- Sopa de Lenteja y mini muffin de maíz
- Ensalada de tuna con rebanadas de pimientos verdes y rojos
- Palitos de queso y palitos de calabacín
- Pizza de queso y pedasos de chinas
- Pavo or Jamon con rodajas de tomates envuelta en hojas de lechuga romana
- revoltillo de huevo y tostadas(WG)

Algunas combinaciones interesantes de frutas

- Cubos de yogurt congelado:** Mezcle partes iguales de jugo de fruta concentrada sin diluir con yogurt. Congele con un palillo en el centro.
- Burrito de fruta:** Coloque fruta picada en una tortilla. Rocié una pizca de canela.
- Cara de payazo:** Esparce en un *rice cake*, crema de queso ricota suave. Pepinos, maíz en grano, zanahorias ralladas y otras frutas para hacer la cara.

Granos/Panes

- Tostadas de canela y pasas(WG) y leche
- Tacos en trozos y salsa de frijoles HM (WG) Kix y leche
- Waffles con fruta fresca
- Galletas de ostra y sopa de tomate
- Mitad de un bagel y melón
- Galletas integrales y queso
- Tortillas horneadas y salsa
- Pretzels suave y salsa de manzana.
- WG Trail Mix (Wheat Chex, WG pretzel, Cherrios) y leche



Añadir granos integrales a su menú en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos



Los alimentos ricos en grano integral son una parte importante de su menú en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP). Los alimentos ricos en grano integral están llenos de vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes que ayudan a mantener la salud de los niños.

¿Con qué frecuencia debo servir granos integrales en el CACFP?

Todo los días. Los alimentos ricos en grano integral deben ofrecerse al menos una vez al día, no una vez por comida/merienda. En el CACFP, rico en grano integral significa que al menos la mitad de los ingredientes de grano en un alimento son integrales, y los granos restantes son granos enriquecidos, salvado o germen. Esto es requerido solo para los patrones de comidas de niños y adultos en el CACFP. El requisito de alimentos ricos en grano integral no se aplica a los patrones de comidas para bebés.

¿De qué maneras puede servir alimentos ricos en grano integral en las comidas y meriendas?

El requisito es que los alimentos ricos en grano integral se ofrezcan al menos una vez al día. Pero, puede optar por ofrecer alimentos ricos en grano integral con más frecuencia. Vea estas formas fáciles de servir alimentos ricos en grano integral:

Desayuno	Almuerzo/Cena	Meriendas
Avena* Panqueques o <i>waffles</i> ricos en grano Integral Tostadas de pan de trigo integral <i>English Muffin, bagel o biscuit</i> rico en grano integral <i>Muffins</i> rico en grano integral Cereal rico en grano integral*	Macarrones o espaguetis de trigo integral Arroz integral Quinua Bulgur Arroz Salvaje Rollo de pan o panecillo de trigo integral Masa de pizza rica en grano integral Tortilla rica en grano integral	Galletas "Crackers" ricas en grano integral Triángulos de pita ricos en grano integral Mezcla de cereales ricos en grano integral <i>Pretzels</i> ricos en grano integral Pastel de arroz integral Pan de banana rico en grano integral Chips ricos en grano integral

Recurso: USDA Food and Nutrition Service – FNS-650 August 2018

*El cereal debe cumplir con los límites de azúcar del CACFP. WW= Whole Wheat, WG=Whole Grain

For more information on Identifying Whole Grain Rich Foods go to our website www.yoursforchildren.com click on Nutrition Resources.

AVIVE SUS MERIENDAS

Las meriendas que son "probadas y verdaderas" siempre son populares. Para hacer que parezcan nuevas otra vez, sívalas de una manera diferente o en una forma inusual. Trate estas ideas:

- ♥ ¿Le quiere dar a las manzanas y a las naranjas un aspecto nuevo? Intente cortar manzanas y naranjas sin pelar en ruedas en lugar de servir las en cuatro pedazos. Pueda que usted quiera descorazonar la manzana antes de cortarla o dejar la manzana intacta. Cuando se corta horizontalmente, toda la manzana revela semillas en forma de estrella de cinco puntos!
- ♥ En vez de servir queso en tajadas, ¿por qué no servir queso rallado? Parecerá un dúo nuevo para la merienda, especialmente si usa galletas diferentes. Trate las galletas de *Matzo* (encontradas en la sección *Kosher* de su supermercado) o galletas de grano integral.
- ♥ Patatas dulces, fritas al horno - pelar, rebanar, polvorear con sal, pimienta y aceite de oliva y hornear. Servir con un sabroso yogurt griego.
- ♥ ¡Tenga una fiesta Fondue! Deje que los niños sumerjan pedazos de fruta fresca en su propia taza de yogurt de sabores. Los niños mayores pueden usar palillos de dientes para sumergir la fruta en el yogurt, pero recuérdale quitar el palillo de dientes de la fruta antes de comerse la fruta.
- ♥ Pancakes de volcán: Bata 6 huevos grandes en un tazón de mezcla. Añada 1 taza de leche y una 1 taza de harina enriquecida; revuelva hasta que este liso. Derrita 1/2 taza de margarina, eche en un molde de hornear de 9" x 13". Esparce la mezcla en el molde. Cueza al horno en 400°F por 30 a 35 minutos. Esparza 3/4 taza de queso *Cheddar* rallado.
- ♥ Día "O": Sirva palitos de queso mozzarella curvados en forma de "O", tajadas de naranja en círculos y manzanas cortadas a través y descorazonada para hacer la forma de la "O".
- ♥ Guineos Helados: corte y congele los guineos maduros, mezcle hasta obtener una mezcla suave y cubra con granola.
- ♥ Pastel de fresas: la mitad de un WG biscuit con fresas en rodajas y yogur de vainilla.
- ♥ *Graham* de Yogurt: Esparza yogurt con sabor a frutas sobre mitad de una galleta *Graham*. Cubra con la otra mitad de la galleta *Graham*. Envuelva en plástico y congele.
- ♥ Kale chips - rocíe ligeramente el col rizada con aceite de oliva, sal y pimienta, hornear hasta que estén crujientes. Servir con galletas saladas.
- ♥ Personal Pizza: Permita que los niños agreguen queso mozzarella y demás ingredientes a un WG panecillo inglés (*WG english muffin*).
- ♥ Coloque masa refrigerada de *buttermilk biscuits* en una bandeja para hornear. Cubra con huevos revueltos o relleno de fruta. Doble por la mitad y pinché los bordes con sus dedos para sellar. Hornee a 425°F por 12 minutos.
- ♥ Brócoli y nieve: mezcle el requesón con el perejil. Corte el brócoli en forma de arbolitos y sumergirlo en el requesón.
- ♥ Corte los aguacates en rodajas o cubos y sirva con pan de maíz.
- ♥ Sumerja los triángulos de pan de pita en babaganoush hechos con berenjena.
- ♥ En una bolsa resellable, los niños pueden combinar su elección de ingredientes para ensaladas y el aderezo. Solo agite un poco la bolsa, y sirva la ensalada con un biscuit tibio.
- ♥ Prueba sumergir palitos de verduras en salsa tzatziki hecha con yogur griego.

MERIENDAS VENTUROSAS:

Ayudar a hacer una merienda simple a menudo es emocionante para los niños pequeños, especialmente porque aprenden mientras participan. Pruebe algunos de estos bocadillos fáciles, y deje suficiente tiempo para que los niños exploren, hagan conexiones y resuelvan problemas. Estas actividades simples también ayudan a los niños a aprender a aceptar nuevos alimentos de diferentes sabores.

- ♥ Aprender a pelar una naranja, banana, o huevo duro. (Cocine los huevos con un poco colorante de alimento en el agua para hacer cáscaras coloridas.) Mitad de un huevo o naranja es más fácil para los dedos pequeños a pelar. Discutan que vieron, sintieron, olieron, y a que sabe.
- ♥ Juegue “¿Que hay adentro?” Al preparar fruta fresca para la merienda, pele y corte mientras los niños observan. Haga preguntas amplias por ejemplo, “¿qué color vamos a encontrar adentro?” “¿cuántas semillas usted piensa que encontrará adentro?” Enseñeles una fruta o vegetal nuevo, por ejemplo, una papaya, mango, avocado, permisson y pregunte “¿que hay adentro?” Preparase para una variedad de respuestas.
- ♥ Meriendas del Alfabeto: Elija una letra del alfabeto y haga un bocadillo que comience con esa letra, por ejemplo, F para la fresa.
- ♥ Merienda para cada día de la semana: Planee una merienda para cada día de la semana. Por ejemplo, el martes de mango, Miércoles de Maíz.
- ♥ Meriendas para cada Estación del año: En la primavera, haga una merienda de energía de flores. Escoja algunas florcitas de brócoli o de coliflor. Cocine a vapor y rocíelo con queso parmesano.
- ♥ Contando Meriendas: Durante la preparación de la merienda, permita que los niños ayuden con tareas tales como contar artículos. Esto puede ser un buen tiempo para hablar de fracciones, 1/2, y 1/4. Supervise toda las actividades de cortar y cocción de la comida y deje a los niños echar y mezclar. Todos ayudan con la limpieza.

MERIENDAS QUE LOS NIÑOS PUEDEN HACER

Usted puede ahorrar tiempo y promover el entusiasmo para comer meriendas saludables al incluir a los niños en el planeamiento y las compras de los alimentos que se convertirán en sus meriendas. Muchas meriendas son simples y los niños pueden ayudar a prepararlas.

Sea que los niños mezclen la masa de las galletas, midan la harina usando una taza de medir, o esparzan la mantequilla de maní en un pedazo de pan, cocinar es divertido. Recuerde el lavarse las manos con jabón y agua tibia corriente antes de preparar y de comer alimentos; Los adultos deben ser los únicos en usar los cuchillo agudos, el horno, y la estufa, y otros utensilios y aparatos electrodomésticos que podrían lastimar a un niño.

PANECILLO EN UN BOLSO

½ cucharadita de levadura *Rapid Rise Yeast*
½ cucharadita de azúcar
2 cucharadas de + 1 cucharadita de harina integral
2 cucharaditas de agua bien tibia

½ cucharadita de aceite
Aerosol de aceite vegetal
Copas de forrar moldes de hornear panecillos
1 bolsa de zip-lock para cada niño

Permita que cada niño mida la levadura, azúcar, y 2 cucharadas de harina en un bolso de *zip-lock*. Cierre el bolso y sacuda para mezclar los ingredientes o use otra manera para mezclar los ingredientes. Permita que cada niño mida la agua tibia y aceite y la invierta en el bolso. Cierre el bolso y comience a mezclar los ingredientes. (Los niños desarrollarán su propio estilo de mezclar-aplastar, rodear, etc.) La masa de pan es mejor cuando es mezclada y amasada bien. Añada cerca de 1 cucharada más de harina, si es necesario. Cuando la masa parece unirse en una bola, eche la masa en las copas de hornear panecillos engrasadas levemente con el aerosol de vegetal. Permita que la masa crezca en un lugar caliente hasta que llene las copitas (cerca de 15-30 minutos). Hornee a 350° F por 10-15 minutos o hasta dorado.

PISTA: Coloque los ingredientes individuales en tazones para que sea más fácil para los niños medir.

♥ Sirva con leche para una merienda completa de CACFP.

PROPORCIONA: Reúne 1 porción de un grano/pan para niños de 3-5 años en la merienda.

CUADROS DE TRIGO CON QUESO

- 7 ½ tazas de cereal *bite-sized shredded wheat*
 - 5 cucharadas de margarina, derretida
 - ¼ taza de queso parmesano, rallado
 - ½ cucharadita de sal
- Aerosol de aceite de vegetal



Precaliente el horno a 350°F. Rocíe una bandeja de hornear con aerosol de aceite de vegetal. Coloque el cereal (*shredded wheat*) en un envase. Añada la margarina derretida, queso parmesano, y sal. Revuelva los ingredientes juntos y colóquelos en la bandeja de hornear. Hornee a 350°F por 5 minutos. Sirva caliente o frío. Refresque totalmente antes de almacenar. Almacénelo en un envase hermético en el refrigerador hasta por una semana.

PROPORCIONA: 15 porciones de grano/pan requerido en una merienda para niños de 3-5 año.

SUNDAES DE YOGURT

El yogurt es una parte deliciosa en la merienda y es disfrutado por muchos niños. Es versátil y es una buena fuente de proteína y calcio. ¡Permita que los niños disfruten de una fiesta de helado de yogurt!

- Yogurt libre de grasa o bajo en grasa de vainilla o de limón
- Cereal, por ejemplo *Cheerios*, o germen de trigo o granola
- Una variedad de frutas fresca, bayas o rebanadas de guineo.



Coloque el yogurt, fruta, cereal, y frutas secas en un contenido de servir con los utensilios. Proporcione vasos plásticos. Para preparar los *sundaes de yogurt*, haga que los niños agreguen 1/4 de una taza de yogurt a sus vasos y permita que hagan sus propias selecciones de frutas y granos. Los vasos plásticos claros permite que se vea las capas de alimentos, ¡a los niños les encantan ver sus creaciones!

PROPORCIONA: Reúne 1 porción de un grano/pan para niños de 3-5 años. La adición de 1/2 taza de fruta o de 1/3 taza de cereal seco (grano/pan), usted puede cumplir con los requerimientos para una merienda para niños de 3-5 años.

PISTA: ¡No se le olvide de los gorritos de la fiesta, para tener una fiesta de verdad!

RECETA DIVERTIDA CON TEMA DEL OCÉANO PARA NIÑOS.

Pulpos de Palitos de Queso

- 1 palito de queso de 1 onza bajo en grasa
- Palillo de entremeses
- Mostaza
- ½ taza WG Gold Fish



Divide el queso en 8 secciones en un extremo. Tire de cada sección un poco más de la mitad. Use el palillo para dibujar y darle forma a la cara, luego use un poco de mostaza para rellenar la cara. Servir con (WG) Gold Fish para una merienda acreditable. Reúne 1 porción para niños de 3-5 años en la merienda. (componentes carne/alternativo y granos)

CELEBRANDO EL 50TH ANIVERSARIO DE LA ORUGA MUY HAMBREINTA , BY ERIC CARLE.

Oruga de Guineo

- 1 hoja de lechuga
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- 1 plátano, en rodajas (1/2 taza)
- 1/3 taza de palitos de pretzel
- 2 pasas



Separar las hojas de lechuga en trozos pequeños y colocar en un plato. Esparcir la mantequilla de maní en los extremos de las rodajas del guineo para formar el cuerpo de la oruga. Coloque los palitos de pretzel entre las rodajas del guineo para las piernas y para las antenas. Para los ojos coloque una pequeña cantidad de mantequilla de maní en las pasas para que se adhieran a la parte delantera de la oruga. Para niños menores de 4 años, sustituya las pasas con *cheerios* y la mantequilla de maní con salsa de manzana. Reúne 1 porción para niños de 3-5 años en la merienda para los componentes de carne/alternativo, fruta y granos.

USDA nondiscrimination statement

In accordance with Federal civil rights law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, the USDA, its Agencies, offices, and employees, and institutions participating in or administering USDA programs are prohibited from discriminating based on race, color, national origin, sex, disability, age, or reprisal or retaliation for prior civil rights activity in any program or activity conducted or funded by USDA

Persons with disabilities who require alternative means of communication for program information (e.g. Braille, large print, audiotape, American Sign Language, etc.), should contact the Agency (State or local) where they applied for benefits. Individuals who are deaf, hard of hearing or have speech disabilities may contact USDA through the Federal Relay Service at (800) 877-8339. Additionally, program information may be made available in languages other than English.

To file a program complaint of discrimination, complete the USDA Program Discrimination Complaint Form, (AD-3027) found online at: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, and at any USDA office, or write a letter addressed to USDA and provide in the letter all of the information requested in the form. To request a copy of the complaint form, call (866) 632-9992. Submit your completed form or letter to USDA by:

(1) mail: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;

(2) fax: (202) 690-7442; or

(3) email: program.intake@usda.gov.

This institution is an equal opportunity provider.

Niños Creciendo Sanos con Meriendas Saludables

**This is a required training for 2 hours of Child and Adult
Care Food Program (CACFP) Training credit.**

**Successful completion meets your Nutrition training requirement
for fiscal year 2019.**

**Complete the home study quiz and submit to the YFCI office
within two (2) weeks of receipt of this home study.**

**You may complete the quiz on-line at
www.yoursforchildren.com>>Training>>Current Year Home Studies.**