



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
NUTRITION EDUCATION PROGRAMS

Meriendas SNACKS



Estimados padres,

Hoy su hijo/a aprendió sobre las meriendas. En la merienda podemos aprovechar para incluir un grupo de alimentos que no hemos comido en las otras comidas. Sea un buen ejemplo comiendo y sirviendo a su hijo/a meriendas saludables. Si tiene alguna duda, contacte la oficina de extensión local:



- Cualquier comida saludable puede ser servida como merienda.
- Elija meriendas con poca grasa, azúcar y sal.
- Los alimentos integrales, frutas, vegetales y lácteos descremados son buenos ejemplos de meriendas.
- Las meriendas pequeñas y saludables entre las comidas principales ayudan a que usted y su hijo/a no tengan hambre y que no coman demás en las comidas principales.

Dear Parent,

Today your child learned about snacks. Snacks are a good way to include a food group we may not have eaten at another meal. Be a good role model by eating healthful snacks and serving your child healthful snacks. If you have questions, contact your local Extension office:

- Any healthful food can be served as a snack.
- Choose snacks low in fat, sugar and salt.
- Whole grain foods, fruits, vegetables, and low-fat and fat-free milk and milk products are good snack foods.
- Small, healthful snacks, between meals, keep you and your child from getting hungry and overeating at mealtime.

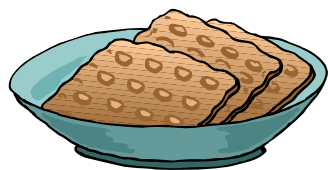


Puede divertirse mucho junto a su hijo/a preparando esta rica merienda de fruta con galleta Graham:

Emparedado de fruta y galleta Graham

2 paquetes de galletas Graham
1 cucharada de mantequilla de cacahuete o queso crema
Rodajas de frutas blandas (banana, melocotón, pera, pasas de uvas)

1. Untar la mantequilla de cacahuete o queso crema sobre las galletas Graham.
2. Encima, colocar las rodajas de frutas.
3. Colocar arriba la otra galleta.



You and your child can have fun making Graham Cracker-Fruit Snacks together:

Graham Cracker-Fruit Snacks

2 Graham cracker squares
1 Tablespoon peanut butter or cream cheese
Soft fruit slices (banana, peach, pears, raisins)

1. Spread peanut butter or cream cheese on top of a graham cracker square.
2. Top with fruit slices.
3. Top with another graham cracker square.