

HEALTHY SCHOOL SNACKS



Here are delicious and nutritious snack ideas for kids to bring to school. Snacks like these will help them grow healthy and strong, while staying energized and ready to learn.

Beverages

- Water
- 100% fruit juice with no added sugar
- Fat-free or low-fat milk

Savory Snacks

- Nut or seed butter (serve with fruit/ whole grain crackers or bread)
- Nuts or seeds
- Trail mix made of nuts or seeds and dried fruit with no added sugar
- Whole grain crackers (serve with fruit or low-fat cheese)
- Hummus (serve w/ vegetables or whole grain crackers)
- Whole grain pretzels (soft or crunchy)
- Low-fat or air-popped popcorn (no added butter or salt)
- Graham crackers
- Roll-ups on whole grain tortillas (fill with a lean protein such as ham or turkey, low-fat cheese, hummus, nut or seed butter and jelly or vegetables)
- Whole grain cereal bars
- Baked chips (small portions)

Sweet Snacks

- Fresh fruit and vegetables
- Yogurt parfaits (plain yogurt, fruit and whole grain cereal or granola as topping)
- Canned fruit or fruit cups (in water, 100% fruit juice or light syrup)
- Frosty fruits — freeze your own fruit (frozen grapes make a great summer treat!)

Healthy Celebration Snacks

- Fruit smoothies
- Fruit or veggie kabobs
- Angel food cake with fresh fruit
- Fruit cups
- Fresh apples with yogurt/caramel dip
- Fruit salad
- Yogurt parfaits
- Fruit or vegetable platter



BOCADILLOS SALUDABLES ESCOLARES



Aquí ay unas ideas de bocadillos deliciosos y saludables que sus hijos pueden llevar a la escuela. Bocadillos como estos ayudaran a nuestros hijos a crecer sanos y fuertes, y a la vez mantenerse listos para aprender.

Bebidas

- Agua
- Jugo de fruta 100% sin azúcar
- Leche baja en grasa o sin grasa

Bocadillos Sabrosos

- Crema de cacahuete o nuez (con frutas/galletas o pan integral)
- Nueces o semillas
- “Trail mix” de frutas secas y nueces o semillas
- Galletas integrales (con queso bajo en grasa o fruta)
- Humus (con verduras o galletas integrales)
- Pretzels integrales (suave o crujiente)
- Palomitas bajas en grasa (sin sal o mantequilla)
- Galletas Graham crackers
- Rollitos de tortilla integral (llenar con una proteína como jamón o pavo, queso bajo en grasa, humus, crema de cacahuete o verduras))
- Barras de cereal integral
- Chips al horno (pequeñas porciones)

Bocadillos Dulces

- Fruta y verduras frescas
- Parfaits de yogur (yogur plain o sin sabor con frutas y cereales de grano entero o granola)
- Fruta enlatada o tasitas de fruta (en jugo 100% jugo o jarabe ligero)
- Frutas heladas — congele su propia fruta (iuvas congeladas son perfectas para el verano!)

Bocadillos de Celebración Sanos

- Batidos de fruta
- Brochetas de fruta o verduras
- Pastel de ángel con fruta
- Taza de fruta
- Manzanas fresca con dip de yogur/caramelo
- Ensalada de fruta
- Parfaits de Yogur
- Platillo con frutas o vegetales

