



# Healthy Snacks and Drinks

March 2017

Look inside for...

- Meal Time Memo (English/Spanish)
- Be a Healthy Role Model: 10 Tips For Setting Good Examples
- My Plate Snack Tips for Parents (English/Spanish)
- Healthy Eating for Preschoolers Daily Food Plan (English/Spanish)
- At Risk After School Snacks
- Kid Friendly Veggies and Fruits (English/Spanish)
- Preschoolers and Soda (English/Spanish)
- Simple Ways to Offer Vegetables
- Monthly Recipe: Apple Smiles (English/Spanish)



For more information on how to lead a healthier lifestyle, visit our website [GetHealthyCT.org](http://GetHealthyCT.org)





# Mealtime Memo

## for Child Care

### Got Leafy Greens?

Fresh vegetables are great sources of essential nutrients young children need for healthy growth and development. Vegetables, such as thin carrot sticks, small broccoli and cauliflower florets, and thin, tender celery sticks, are great choices and can be easily incorporated into any menu. However, many children do not eat enough vegetables each day. One easy way to include more vegetables is to increase the leafy greens on your child care menus. Check out these easy-to-follow tips for incorporating leafy greens in salads, stir-frys, soups, sandwiches, and other side dishes.

**Serve salads filled with leafy greens.** In terms of vegetables (and fruits), the darker the color, the more nutrient-rich the produce. Thus, prepare salads with Romaine and red lettuces, baby spinach, or even arugula. Then, add a variety of colorful chopped produce, such as strawberries or blueberries, to add extra color to the plate.

**Add leafy greens into stir-frys.** Almost any vegetable works great in a stir-fry, especially when combined with thin slices of lean beef, pork, chicken, or tofu. Chopped leafy greens, such as spinach, kale, and various Chinese cabbages, are the perfect addition to stir-fries. Since leafy vegetables cook quickly at high heat, add them just before serving.

**Stir leafy greens into a hearty soup.** Soups are another easy way to enjoy green leafy vegetables. Flavorful varieties, such as mustard greens, beet greens, and kale, are especially good in bean and lentil soups. Greens also cook quickly in hot liquids, so chop them into medium-sized pieces and add 10 minutes before serving. A few greens can jazz up canned soups as well, making a more appealing side dish or entrée.



**Roll leafy greens into a sandwich wrap.** Wraps are perfect for adding variety to menus, and they serve as great alternatives to sandwiches. When preparing wraps, start with a tortilla or pita bread. Choose some protein, such as tuna or chicken salad, sliced turkey, roast beef, or low-fat cheese. Then, add a layer of leafy greens, such as romaine lettuce, baby spinach, and arugula. This combination of protein and leafy greens can make for an appealing and tasty snack for young children.

**Steam or sauté leafy greens.** Fresh leafy greens can quickly be made into a delicious side for any meal. Steam and season with a little lemon juice; sauté with garlic or green onions; or microwave for 2 minutes and top with a little olive oil. For additional flavor, sprinkle lightly with cheese (feta, blue, or Gorgonzola) or chopped nuts (almonds, pecans, or walnuts).

In conclusion, as you plan your menus always remember the importance of young children eating a variety of vegetables. For more information on how you can incorporate more vegetables in your menus, check out the webpage: *Tips to Help You Eat More Vegetables* at [ChooseMyplate.gov](http://ChooseMyplate.gov).

## References

Institute of Child Nutrition. (2010). 5 delicious ways to serve up leafy green vegetables. Retrieved from <http://www.theicn.org/documentlibraryfiles/PDF/20101101085434.pdf>.

This project has been funded at least in part with Federal funds from the U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service through an agreement with Institute of Child Nutrition at The University of Mississippi. The contents of this publication do not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Agriculture, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. government.

The University of Mississippi is an EEO/AA/TitleVI/Title IX/Section 504/ADA/ADEA Employer.

In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, or disability.

To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Civil Rights; Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 or call (202) 720-5964 (voice and TDD). USDA is an equal opportunity provider and employer.

© 2016, Institute of Child Nutrition, The University of Mississippi, School of Applied Sciences

Except as provided below, you may freely use the text and information contained in this document for non-profit or educational use with no cost to the participant for the training providing the following credit is included. These materials may not be incorporated into other websites or textbooks and may not be sold.

The photographs and images in this document may be owned by third parties and used by The University of Mississippi under a licensing agreement. The University cannot, therefore, grant permission to use these images.





# Mealtime Memo

## for Child Care

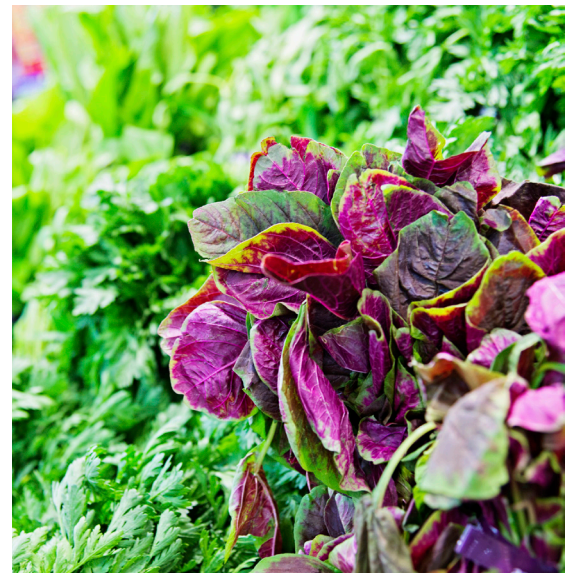
### ¿Tienes Verduras de Hojas Verdes?

Las verduras frescas son una gran fuente de nutrientes esenciales que los niños pequeños necesitan para su crecimiento y desarrollo saludable. Verduras, tales como palitos de zanahoria, pequeñas ramitas de brócoli y coliflor y apio delgado y tierno, son opciones excelentes, y pueden ser fácilmente incorporados en cualquier menú. Sin embargo, muchos niños no comen suficientes verduras cada día. Una manera fácil de incluir más verduras es aumentar las verduras de hojas verdes en sus menús de cuidado de niños. Revise estos consejos que son fáciles de seguir para incluir las verduras de hojas verdes en ensaladas, salteados, sopas, sándwiches y otros platos secundarios.

**Sirva ensaladas llenas de verduras de hojas verdes.** En términos de verduras (y frutas), entre más oscuro el color, más rico en nutrientes es el producto. Por lo tanto, prepare ensaladas con lechugas Romana y rojas, espinacas, o incluso rúcala. A continuación, añada una variedad de productos coloridos picados, tales como las fresas o arándanos, para agregar color adicional al plato.

**Añada las verduras de hoja verde a salteados/sofrito.** Casi cualquier verdura funciona bien en un salteado/sofrito, especialmente cuando se combina con rebanadas delgadas de carne de res magra, carne de cerdo, pollo o tofu. Verduras de hojas verdes picadas, tales como la espinaca, la col rizada, y varios repollos Chinos, son adiciones perfectas para los salteados. Dado a que las verduras de hojas verdes se cocinan rápido en fuego alto, agréguelas justo antes de servir.

**Añada verduras de hojas verdes a una sopa substanciosa.** Las sopas son otra manera fácil para disfrutar las verduras de hojas verdes. Variedades sabrosas, tales como hojas de mostaza,



hojas de remolacha y la col rizada, son especialmente buenas para sopas de frijol y lenteja. Verduras con hoja verde también se cocinan rápido en líquidos calientes, así que córtelas en trozos medianos y agregue 10 minutos antes de servir. Unas verduras de hojas verdes pueden adornar las sopas enlatadas, haciendo un plato de acompañamiento o plato principal más atractivo.

**Enrolle verduras de hoja verde para hacer sándwich enrollado.** Los enrollados son perfectos para añadir variedad a los menús, y sirven como gran alternativas a los sándwiches. En la preparación de los enrollados, comience con una tortilla o pan de pita. Elija un poco de proteína, tales como ensalada de atún o pollo, pavo en rodajas, carne asada, o queso bajo en grasa. A continuación, añada una capa de hojas verdes, tales como la lechuga romana, espinacas, y rúcala. Esta combinación de proteínas y verduras de hojas verdes puede hacer una atractiva y deliciosa merienda para los niños pequeños.

**Cocine verduras de hoja verde al vapor o salteadas.** Verduras de hojas verdes frescas se pueden convertir rápidamente en un acompañamiento delicioso para cualquier comida. Cocine al vapor y sazone con un poco de jugo de limón; saltee con ajo o cebolla verde; o en el microondas durante 2 minutos y cubra con un poco de aceite de oliva. Para sabor adicional, rocíe ligeramente con queso (queso feta, azul o Gorgonzola) o nueces picadas (almendras, pecanas o nogales).

En conclusión, al planificar sus menús siempre recuerde la importancia de que los niños pequeños coman una variedad de verduras. Para obtener más información sobre cómo se pueden incorporar más verduras en sus menús, revise el recurso Consejos para Ayudarle a Comer Más Verduras (*Tips to Help You Eat More Vegetables*) en la página web [ChooseMyPlate.gov/vegetables-tips](http://ChooseMyPlate.gov/vegetables-tips).

## Referencias

Institute of Child Nutrition. (2010). 5 delicious ways to serve up leafy green vegetables. Retrieved from <http://www.theicn.org/documentlibraryfiles/PDF/20101101085434.pdf>.

Este proyecto ha sido financiado parcialmente con fondos federales del Departamento de Agricultura de EE. UU., Servicio de Alimentos y Nutrición a través un acuerdo con el Institute of Child Nutrition en The University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones ni las políticas del Departamento de Agricultura de EE.UU., y la mención de nombres registrados, productos comerciales u organizaciones no implica su aprobación por parte del Gobierno de EE. UU.

The University of Mississippi es un empleador que cumple con EEO/AA/Título VI/Título IX/Sección 504/ADA/ADEA.

En acuerdo con la Ley Federal y la política del Departamento de Agricultura de EE.UU., esta institución tiene prohibido discriminar en base de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad.

Para interponer una queja de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights; Room, 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

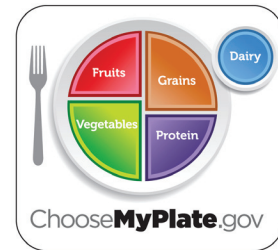
© 2016, Institute of Child Nutrition, The University of Mississippi, School of Applied Sciences

Excepto por las condiciones expresadas a continuación, usted puede usar el texto y la información contenidas en este documento libremente para uso sin fines de lucro o fines educativos, sin costo para el participante de la capacitación a condición que los siguientes créditos sean incluidos. Este material no debe ser incorporado en otros sitios web o en libros de texto y no puede ser vendido.

Las fotografías e imágenes en este documento pueden ser propiedad de terceros y usadas por The University of Mississippi bajo un convenio de uso. La Universidad no puede, por tanto, otorgar permiso para usar estas imágenes.



# be a healthy role model for children



## 10 tips for setting good examples

**You are the most important influence on your child.** You can do many things to help your children develop healthy eating habits for life. Offering a variety of foods helps children get the nutrients they need from every food group. They will also be more likely to try new foods and to like more foods. When children develop a taste for many types of foods, it's easier to plan family meals. Cook together, eat together, talk together, and make mealtime a family time!

### 1 show by example

Eat vegetables, fruits, and whole grains with meals or as snacks. Let your child see that you like to munch on raw vegetables.

### 2 go food shopping together



Grocery shopping can teach your child about food and nutrition. Discuss where vegetables, fruits, grains, dairy, and protein foods come from. Let your children make healthy choices.

### 3 get creative in the kitchen

Cut food into fun and easy shapes with cookie cutters. Name a food your child helps make. Serve “Janie’s Salad” or “Jackie’s Sweet Potatoes” for dinner. Encourage your child to invent new snacks. Make your own trail mixes from dry whole-grain, low-sugar cereal and dried fruit.

### 4 offer the same foods for everyone

Stop being a “short-order cook” by making different dishes to please children. It’s easier to plan family meals when everyone eats the same foods.



### 5 reward with attention, not food

Show your love with hugs and kisses. Comfort with hugs and talks. Choose not to offer sweets as rewards. It lets your child think sweets or dessert foods are better than other foods. When meals are not eaten, kids do not need “extras”—such as candy or cookies—as replacement foods.

### 6 focus on each other at the table

Talk about fun and happy things at mealtime. Turn off the television. Take phone calls later. Try to make eating meals a stress-free time.



### 7 listen to your child

If your child says he or she is hungry, offer a small, healthy snack—even if it is not a scheduled time to eat. Offer choices. Ask “Which would you like for dinner: broccoli or cauliflower?” instead of “Do you want broccoli for dinner?”

### 8 limit screen time

Allow no more than 2 hours a day of screen time like TV and computer games. Get up and move during commercials to get some physical activity.

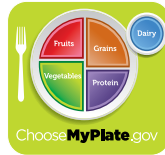
### 9 encourage physical activity

Make physical activity fun for the whole family. Involve your children in the planning. Walk, run, and play with your child—instead of sitting on the sidelines. Set an example by being physically active and using safety gear, like bike helmets.



### 10 be a good food role model

Try new foods yourself. Describe its taste, texture, and smell. Offer one new food at a time. Serve something your child likes along with the new food. Offer new foods at the beginning of a meal, when your child is very hungry. Avoid lecturing or forcing your child to eat.



# MyPlate snack tips for parents

**Snacks can help children get the nutrients needed to grow.** Prepare snacks that include two or more food groups. For younger children, 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](http://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 hummus. Top half of 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. Put fat-free yogurt, 100% fruit juice, and frozen peaches in a blender to make a tasty smoothie.



**3 Grab a glass of milk**  
A cup of low-fat milk or fortified soy beverage 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 Snack on protein foods**  
Choose protein foods such as unsalted nuts and seeds, hummus or other bean dips, and hard-cooked (boiled) eggs for a healthy, easy snack. Store hard-cooked eggs in the refrigerator for up to 1 week 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, such as applesauce, frozen grapes, or raisins, can be easy "grab-and-go" options that need little preparation. Offer whole fruit and limit the amount of 100% juice served. Choose canned fruits that are lowest in added sugars.



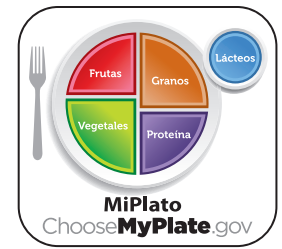
**8 Consider convenience**  
A single-serving container of low-fat yogurt or individually wrapped string cheese can be just enough for an afterschool snack.



**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 in the recipe. Adjust recipes that include fats like butter or shortening by using unsweetened applesauce or prune puree for half the amount of fat.

# los refrigerios de MiPlato consejos para los padres



## 10 consejos para refrigerios saludables

**Los refrigerios pueden ayudar a alcanzar el nivel de nutrientes que los niños necesitan para crecer y mantener un peso adecuado.** Prepare una porción simple de refrigerio para los más pequeños para ayudarles a obtener lo necesario para satisfacer su hambre. Deje que los niños mayores preparen sus propios refrigerios con alimentos saludables que usted mantenga en la cocina. Visite [ChooseMyPlate.gov](http://ChooseMyPlate.gov) para ayudar a los niños y a usted a seleccionar refrigerios que los satisfaga.

### 1 ahorre tiempo y corte los vegetales previamente

Guarde vegetales picados en el refrigerador y sívalos con cremas para untar como crema de garbanzo o salsas bajas en grasa. Decore los panecillos ingleses de trigo integral con salsa para espagueti, vegetales picados, y con queso mozzarella rallado y derretido en el microondas.

### 2 mezcle

Para niños mayores en edad escolar mezcle frutas secas, nueces sin sal y popcorn en una bolsa pequeña de refrigerio para preparar rápidamente una mistura de nueces. Licue yogur natural sin o bajo en grasa con 100% jugo de frutas y durazno congelado para preparar un sabroso batido.



### 3 coja un vaso de leche

Una taza de leche sin o baja en grasa o leche de soya es una forma fácil de beber un refrigerio saludable.

### 4 escoja granos integrales

Ofrezca pan de harina integral, popcorn y productos de avena integral que tengan alto contenido de fibra y bajo contenido de azúcares, grasas saturadas y sodio. Limite el consumo de productos con harina refinada como "snack bars," tortas y cereales azucarados.



### 5 pique algo de proteína sin grasa

Seleccione productos con proteína y sin grasa como embutidos bajos en sodio, nueces sin sal o huevos. Envuelva un pedazo de manzana con tajadas de embutido de pavo o jamón bajo en sal. Guarde nueces peladas y sin sal en la despensa, también huevos hervidos en el refrigerador para que los niños los disfruten en cualquier momento.

### 6 ojo con las porciones

Los refrigerios no deben reemplazar a las comidas, para ello busque maneras de ayudar a sus niños a entender cuánto es suficiente. Guarde bolsas pequeñas para refrigerios y úselas para controlar las porciones que sirve.

### 7 las frutas son rápidas y fáciles

Frescas, congeladas, secas o enlatadas, las frutas son fáciles para "coger y salir," son opciones que necesitan poca preparación. Ofresca frutas enteras y limite la cantidad de 100% jugo de frutas.



### 8 considere conveniencia

Una porción simple de yogur sin o bajo en grasa o un pedazo de queso en envoltura individual puede ser justo la cantidad suficiente como para un refrigerio después de la escuela.



### 9 reemplace los productos dulces

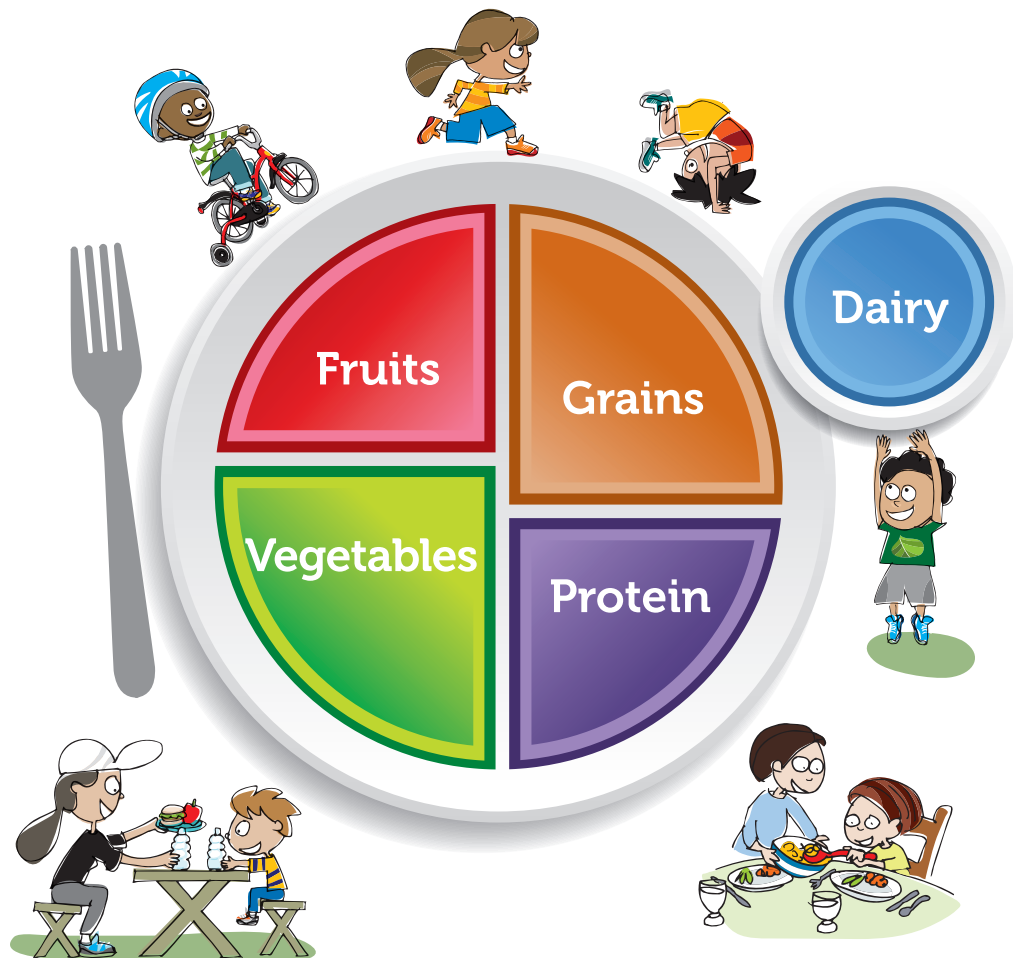
Mantenga los alimentos saludables a la mano para que los niños eviten las galletas, pasteles o dulces entre comidas. Adicione agua con gas a ½ taza de 100% jugo de frutas en vez de servir soda.

### 10 prepare dulces hechos en casa

Para dulces hechos en casa adicione frutas secas como albaricoque o pasas y reduzca la cantidad de azúcar. Ajuste las recetas que incluyen grasas como mantequilla o manteca y reemplace la mitad de la grasa con puré de manzana sin azúcar o puré de quindones (ciruelas secas).



# Healthy Eating <sup>for</sup> preschoolers



Choose **MyPlate**.gov

Get your child  
on the path to  
healthy eating.



*Focus on the meal and each other.*

Your child learns by watching you. Children are likely to copy your table manners, your likes and dislikes, and your willingness to try new foods.

*Offer a variety of healthy foods.*

Let your child choose how much to eat. Children are more likely to enjoy a food when eating it is their own choice.

*Be patient with your child.*

Sometimes new foods take time. Give children a taste at first and be patient with them. Offer new foods many times.

*Let your children serve themselves.*

Teach your children to take small amounts at first. Let them know they can get more if they are still hungry.

*Cook together.*

*Eat together.*

*Talk together.*

*Make meal time family time.*



# Healthy Eating for preschoolers

# Daily Food Plan



Use this Plan as a general guide.

● These food plans are based on average needs. Do not be concerned if your child does not eat the exact amounts suggested. Your child may need more or less than average. For example, food needs increase during growth spurts.

● Children's appetites vary from day to day. Some days they may eat less than these amounts; other days they may want more. Offer these amounts and let your child decide how much to eat.

Food group	2 year olds	3 year olds	4 and 5 year olds	What counts as:
<b>Fruits</b> 	1 cup	1 - 1½ cups	1 - 1½ cups	<b>½ cup of fruit?</b> ½ cup mashed, sliced, or chopped fruit ½ cup 100% fruit juice ½ medium banana 4-5 large strawberries
<b>Vegetables</b> 	1 cup	1½ cups	1½ - 2 cups	<b>½ cup of veggies?</b> ½ cup mashed, sliced, or chopped vegetables 1 cup raw leafy greens ½ cup vegetable juice 1 small ear of corn
<b>Grains</b> Make half your grains whole 	3 ounces	4 - 5 ounces	4 - 5 ounces	<b>1 ounce of grains?</b> 1 slice bread 1 cup ready-to-eat cereal flakes ½ cup cooked rice or pasta 1 tortilla (6" across)
<b>Protein Foods</b> 	2 ounces	3 - 4 ounces	3 - 5 ounces	<b>1 ounce of protein foods?</b> 1 ounce cooked meat, poultry, or seafood 1 egg 1 Tablespoon peanut butter ¼ cup cooked beans or peas (kidney, pinto, lentils)
<b>Dairy</b> Choose low-fat or fat-free 	2 cups	2 cups	2½ cups	<b>½ cup of dairy?</b> ½ cup milk 4 ounces yogurt ¾ ounce cheese 1 string cheese

Some foods are easy for your child to choke on while eating. Skip hard, small, whole foods, such as popcorn, nuts, seeds, and hard candy. Cut up foods such as hot dogs, grapes, and raw carrots into pieces smaller than the size of your child's throat—about the size of a nickel.

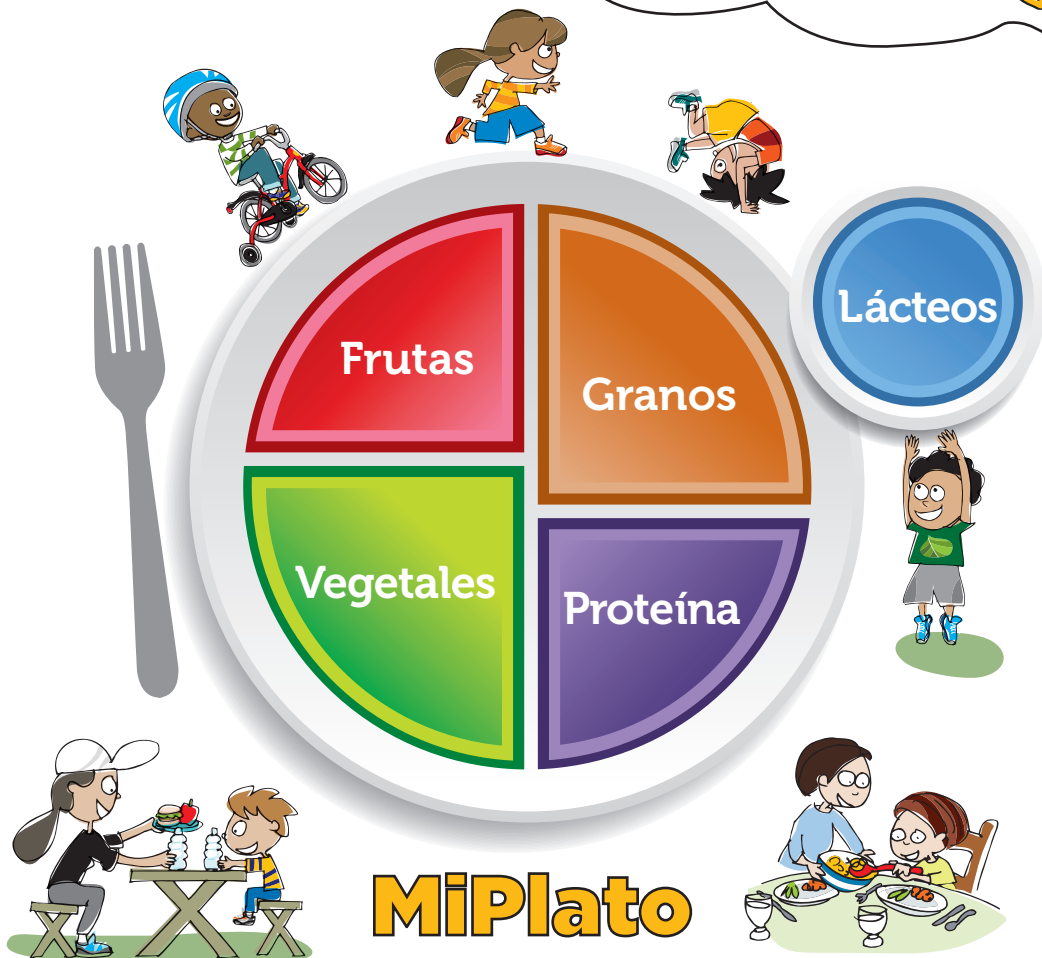
There are many ways to divide the Daily Food Plan into meals and snacks. View the "Meal and Snack Patterns and Ideas" to see how these amounts might look on your preschooler's plate at [www.choosemyplate.gov/preschoolers.html](http://www.choosemyplate.gov/preschoolers.html).



# Alimentación Saludable

para

## Niños Preescolares



### MiPlato

## ChooseMyPlate.gov

**Encamine a su niño  
hacia una  
alimentación  
saludable.**



*Enfóquese en la comida y en pasar tiempo juntos.*

Su niño aprende de usted. Los niños imitan su comportamiento en la mesa, lo que a usted le gusta, lo que no le gusta y su deseo de probar nuevos alimentos.

*Ofresca variedad de alimentos saludables.*

Permita que su niño decida cuánto va a comer. Los niños tienden a disfrutar más de sus comidas cuando comen por su propia voluntad.

*Sea paciente con su niño.*

Algunas veces toma tiempo aceptar alimentos nuevos. Dé a sus niños la oportunidad de probar algo y sea paciente con ellos. Ofrezca comidas nuevas muchas veces.

*Permita que sus niños se sirvan.*

Enseñe a sus niños a tomar pequeñas cantidades al principio. Hágales saber que puede servirse más si aún tienen hambre.

*Cocinen juntos.*

*Coman juntos.*

*Platiquen.*

*Haga de sus comidas  
un momento familiar.*



# Alimentación Saludable

para **Niños preescolares**

# Plan Diario de Alimentos



Use este plan como guía general.

- Este plan de alimentos está basado en necesidades promedio. No se preocupe si su niño no come la cantidad sugerida. Su niño podría necesitar más o menos de la cantidad promedio. Por ejemplo, los niños necesitan incrementar sus alimentos durante periodos de crecimiento rápido.
- El apetito de los niños varía día a día. Algunos días ellos podrían comer menos que estas cantidades, otros días desearán comer más. Ofrezca estas cantidades y deje que su niño decida cuánto comer.

Grupo de alimentos	Niños de 2 años	Niños de 3 años	Niños de 4 y 5 años	¿Qué cuenta como:
<b>Frutas</b> 	1 taza	1 - 1½ tazas	1 - 1½ tazas	<b>½ taza de frutas?</b> ½ taza en forma de puré, tajadas o picadas ½ taza de jugo 100% de frutas ½ plátano de tamaño mediano 4-5 fresas grandes
<b>Vegetales</b> 	1 taza	1½ tazas	1½ - 2 tazas	<b>½ taza de vegetales?</b> ½ taza en forma de puré, tajadas o picadas 1 taza de lechugas verdes crudas ½ taza de jugo de vegetales 1 maíz cocido pequeño
<b>Granos</b> Asegúrese que la mitad sean integrales 	3 onzas	4 - 5 onzas	4 - 5 onzas	<b>1 onza de granos?</b> 1 tajada de pan 1 taza de cereal listo para comer ½ taza de arroz o pasta cocida 1 tortilla (6" de diámetro)
<b>Proteínas</b> 	2 onzas	3 - 4 onzas	3 - 5 onzas	<b>1 onza de alimentos que contienen proteína?</b> 1 onza de carne de res, pollo, o pescado cocido 1 huevo 1 cucharada de crema de maní o cacahuete ¼ taza de legumbres cocidas (frijoles, lentejas)
<b>Lácteos</b> Seleccione los bajos en grasa o sin grasa 	2 tazas	2 tazas	2½ tazas	<b>½ taza de productos lácteos?</b> ½ taza de leche 4 onzas de yogur ¾ onza de queso 1 tajada de queso

Algunos alimentos podrían causar asfixia al comer en niños. Evite alimentos duros, pequeños y productos integrales como: pop corn, nueces, semillas y caramelos. Pique algunos alimentos; como: hot dogs, uvas y zanahorias crudas en pedazos mas pequeños que la garganta de su niño, más o menos como el tamaño de una moneda de diez centavos.

Hay muchas maneras de dividir el Plan Diario de Alimentos en comidas y meriendas. Revise los "Meal and Snack Patterns and Ideas" para ver como estas cantidades lucen en el plato de su niño preescolar, visitando [www.choosemyplate.gov/preschoolers.html](http://www.choosemyplate.gov/preschoolers.html).





For more information contact:

**CHILD AND ADULT CARE  
FOOD PROGRAM**

Child Nutrition Programs  
State Department of Education  
P.O. Box 83720  
Boise, ID 83720-0027  
Phone: 208-332-6821

USDA is an equal opportunity provider and employer.



Child & Adult Care Food Program (CACFP)

# AT-RISK AFTERSCHOOL MEALS



## SERVE HEALTHY MEALS TO CHILDREN IN YOUR AFTERSCHOOL PROGRAM

THE CACFP IS A FEDERALLY FUNDED PROGRAM DESIGNED TO PROVIDE  
NUTRITIOUS MEALS TO CHILDREN.

## The Afterschool Meal Program

The At-Risk Afterschool Meal Program is part of the Child and Adult Care Food Program (CACFP) and provides federal funds to afterschool programs to serve a nutritious supper and snack to children age 18 and under at the start of the school year. The meal can be served at any time during the afterschool program, from right after school to later in the evening.

Afterschool programs that operate on non-school days, weekends, and holidays during the school year may serve one meal and one snack on those days as well. The meal may be either breakfast, lunch or supper.

## The Benefits

By the time children arrive at their afterschool programs, lunch is a distant memory. They need a meal or snack to help get them through the afternoon. Providing healthy food after school allows children to be fully engaged in the activities at their afterschool program.

Suppers are increasingly important because more and more children are spending long hours in afterschool programs while their parents are working. The children require more than a snack to sustain them throughout the afternoon and early evening. In some cases, the food a child receives at an afterschool program might be their only meal until the next school day.

## It Pays To Serve Afterschool Meals

All meals and snacks served in the afterschool programs in CACFP earn reimbursement at the “free” rate. USDA rates are adjusted every July 1.

Funding from the At-risk Afterschool Meal Program can add up. An afterschool program serving supper to 50 children five nights a week during the school year could receive more than \$22,000 in federal funding. Serving a snack in addition to the supper would bring in an extra \$6,100.



## How Does An Afterschool Program Qualify?

### ELIGIBLE AFTERSCHOOL PROGRAMS INCLUDE:

- Those operated by a school, public or private nonprofit organizations—such as a Boys and Girls Club or community action agency. In addition, some for-profit organizations may be eligible.
- Programs must be located in an attendance area of a public school where at least 50% of the enrolled students are eligible for free or reduced-price meals.
- Programs must provide educational or enrichment activities in an organized structure such as homework assistance, tutoring, arts and crafts, computer labs, life skills, or physical activities.
- Programs must meet state or local health and safety standards.

Your State Agency can help you determine whether or not your program qualifies. All programs must meet state and local health and safety requirements.

## Serve Healthy Meals

All meals and snacks served must meet the CACFP meal pattern requirements. For example, supper served in the At-Risk Afterschool Meal Program must include:

- 1 serving of milk
- 2 servings of fruits and vegetables
- 1 serving of grain
- 1 serving of protein

The State Agency can provide assistance with menu planning. Meals can be served hot or cold and can be as simple as a turkey sandwich on whole wheat bread, apple sauce, carrot sticks, and a carton of fat-free or low-fat milk.

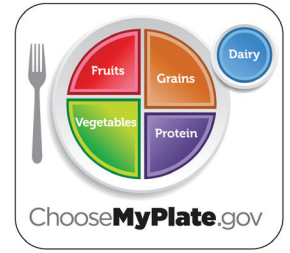


# 10 tips

Nutrition  
Education Series

# kid-friendly veggies and fruits

## 10 tips for making healthy foods more fun for children



**Encourage children to eat vegetables and fruits by making it fun.** Provide healthy ingredients and let kids help with preparation, based on their age and skills. Kids may try foods they avoided in the past if they helped make them.

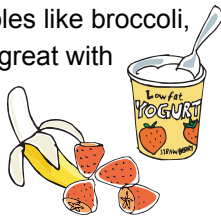
### 1 smoothie creations

Blend fat-free or low-fat yogurt or milk with fruit pieces and crushed ice. Use fresh, frozen, canned, and even overripe fruits. Try bananas, berries, peaches, and/or pineapple. If you freeze the fruit first, you can even skip the ice!



### 2 delicious dippers

Kids love to dip their foods. Whip up a quick dip for veggies with yogurt and seasonings such as herbs or garlic. Serve with raw vegetables like broccoli, carrots, or cauliflower. Fruit chunks go great with a yogurt and cinnamon or vanilla dip.



### 3 caterpillar kabobs

Assemble chunks of melon, apple, orange, and pear on skewers for a fruity kabob. For a raw veggie version, use vegetables like zucchini, cucumber, squash, sweet peppers, or tomatoes.

### 4 personalized pizzas

Set up a pizza-making station in the kitchen. Use whole-wheat English muffins, bagels, or pita bread as the crust. Have tomato sauce, low-fat cheese, and cut-up vegetables or fruits for toppings. Let kids choose their own favorites. Then pop the pizzas into the oven to warm.

### 5 fruity peanut butterfly

Start with carrot sticks or celery for the body. Attach wings made of thinly sliced apples with peanut butter and decorate with halved grapes or dried fruit.

### 6 frosty fruits

Frozen treats are bound to be popular in the warm months. Just put fresh fruits such as melon chunks in the freezer (rinse first). Make “popsicles” by inserting sticks into peeled bananas and freezing.

### 7 bugs on a log

Use celery, cucumber, or carrot sticks as the log and add peanut butter. Top with dried fruit such as raisins, cranberries, or cherries, depending on what bugs you want!

### 8 homemade trail mix

Skip the pre-made trail mix and make your own. Use your favorite nuts and dried fruits, such as unsalted peanuts, cashews, walnuts, or sunflower seeds mixed with dried apples, pineapple, cherries, apricots, or raisins. Add whole-grain cereals to the mix, too.

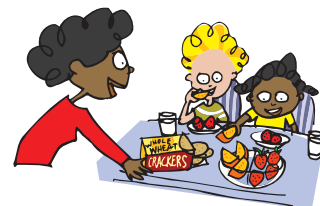


### 9 potato person

Decorate half a baked potato. Use sliced cherry tomatoes, peas, and low-fat cheese on the potato to make a funny face.

### 10 put kids in charge

Ask your child to name new veggie or fruit creations. Let them arrange raw veggies or fruits into a fun shape or design.



# vegetales y frutas para niños



## 10 consejos para que los alimentos sanos sean más divertidos para los niños

**Para animar a los niños a comer vegetales y frutas, hágalas divertidas.** Provea ingredientes sanos y permita que los niños ayuden en su preparación según sus edades y destrezas. Los niños tal vez deseen probar comidas que en el pasado han rechazado si ayudaron a prepararlas.

### 1 creaciones de batidos

Mezcle yogur o leche descremados o bajos en grasa con trozos de fruta y hielo triturado. Use frutas frescas, congeladas, enlatadas o maduras. Pruebe plátanos, arándanos, melocotones y piña. ¡Si congela las frutas de antemano, no es necesario añadir hielo!



### 2 aderezos deliciosos

A los niños les gusta sumergir alimentos en aderezos. Prepare un aderezo rápido para los vegetales a base de yogur y condimentos como hierbas o ajo. Sírvalo con vegetales crudos como brócoli, zanahorias o coliflor. Los trozos de fruta combinan muy bien con un aderezo de yogur y canela o vainilla.



### 3 “orugas” comestibles

Prepare brochetas con trozos de melón, manzana, naranja y pera. Para la versión con vegetales, use productos como pepinos, calabacín, pimientos o tomates.

### 4 pizzas personalizadas

Convierta su cocina en una pizzería. Use panecillos ingleses de trigo integral, roscas de pan o pan pita como base. Agregue salsa de tomate, queso bajo en grasa y vegetales o frutas en trozos. Permita que los niños elijan sus favoritos. Luego, ponga las pizzas en el horno para calentarlas.

### 5 “mariposas” de mantequilla de cacahuate (maní) con fruta

Comience con palillos de zanahoria o apio para el cuerpo. Use mantequilla de maní para adherir alas, hechas de rebanadas finas de manzana y decórelas con uvas o frutas secas.

### 6 frutas congeladas

Los bocadillos congelados seguramente serán muy populares durante los meses cálidos del verano. Sencillamente coloque frutas frescas, como trozos de melón, en el congelador (enjuáguelos primero). Haga “paletas” congelando bananas sin cáscara con palillos.

### 7 “insectos sobre un tronco”

Use palillos de apio, pepino o zanahoria como troncos y únteles con mantequilla de cacahuate (maní). Ponga frutas secas como pasas, arándanos o cerezas sobre el tronco, dependiendo de qué insecto desee.

### 8 Mezcla de nueces y frutas secas hecha en casa

Prepárela usted mismo. Use las nueces y frutas secas que prefiera, como cacahuate (maní) sin sal, castañas, nueces o semillas de girasol y mézclelas con trozos de manzana, piña, cerezas, albaricoques o pasas secas. Agregue cereal de granos integrales también.

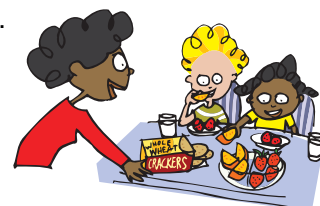


### 9 “cara de papa”

Decore media papa horneada. Coloque rebanadas de tomates cereza, guisantes y queso bajo en grasa sobre la papa para crear una cara cómica.

### 10 deje que los niños estén a cargo

Pídales a sus hijos que nombren las nuevas creaciones de vegetales o frutas. Permítales arreglar las vegetales o frutas crudas para crear formas o diseños divertidos.





# Preschoolers and Sodas

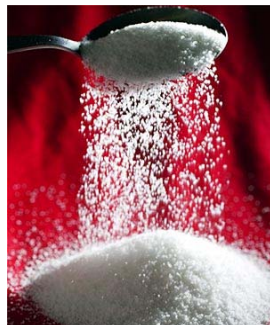
Discourage your child from drinking soda and other sugary, high-calorie drinks.

## Why Not Soda? Preschoolers and Sodas

- Soda, a carbonated drink, has no nutritional value.
- Drinking soda can get in the way of good nutrition by filling up your preschooler with empty calories.
- Drinking soda replaces more nutritious choices, like milk, that preschoolers need for healthy growth.
- Soda often contains caffeine.
- Caffeine may affect children's sleep patterns and may contribute to dehydration in hot weather.
- High consumption of sodas can contribute to tooth decay and weight gain.



- A 12-ounce can of soda contains approximately 136 calories and about ten teaspoons of sugar.



## Why Milk and Water? Best Drinks for Preschoolers

- Milk supplies important nutrients, such as vitamins A and D, protein, and the mineral calcium.
- These nutrients help your child grow and develop properly.
- Choose whole milk for children up to two years of age.
- Choose 1% or fat-free milk for children two years of age and older.
- Water is an important nutrient needed for many body functions.
- Water helps transport nutrients, remove waste, and regulate body temperature.
- Be sure water is available and consumed freely by your preschooler.



# Recipe Corner



**Try this nutritious and refreshing milk shake recipe for your children.**

## Banana Berry Dynamo

**SOURCE:** *Kids... Get Cookin'*  
California Children's 5 a Day-Power Play!  
Campaign

**INGREDIENTS:**

*1/2 banana, peeled and sliced*

*1 cup unsweetened frozen berries  
(strawberries, blueberries, and/or  
blackberries)*

*1/2 cup low fat (1%) milk or fat-free milk*

*1/2 cup frozen orange juice concentrate*

**PREPARATION:**

- 1. Place all ingredients in a blender container. Cover tightly.*
- 2. Blend until smooth. If mixture is too thick, add 1/2 cup cold water and blend again.*
- 3. Pour into 2 glasses and serve.*



Healthy and Active Preschoolers, Preschoolers and Sodas, Tip Sheet 6, provided by the California Department of Education, Nutrition Services Division, through an interagency agreement with the California Professional Nutrition Education and Training (Cal-Pro-NET) Center at Fresno City College.

Visit the Web site at <http://www.healthypreschoolers.com>

# Los Preescolares y las Bebidas Gaseosas (Sodas)

No anime a su hijo a tomar bebidas gaseosas y otras bebidas azucaradas de alto contenido calórico.

## ¿Porque No Hay Que Darle Bebidas Gaseosas a los Niños?

- Las sodas no tienen valor nutritivo.
- El consumo de bebidas gaseosas obstruye la buena nutrición. El consumo de bebidas gaseosas puede afectar el apetito de los niños impidiéndoles el consumo de alimentos nutritivos.
- El consumo de bebidas gaseosas hace que los niños no consuman leche. La leche es necesaria para el desarrollo y crecimiento sano de ellos.
- Las bebidas gaseosas contienen cafeína.
- La cafeína le puede quitar el sueño a los niños. También ésta puede contribuir a la deshidratación de los niños en días de calor.
- El alto consumo de bebidas gaseosas puede contribuir al aumento de peso y las caries dentales en los niños.
- Una lata de 12 onzas de soda contiene aproximadamente 136 calorías, el equivalente a diez cucharaditas de azúcar.



## ¿Porque es Mejor Que los Niños Tomen Leche y Agua?

- La leche contiene nutrientes importantes, como las vitaminas A y D, proteína y calcio.
- Estos nutrientes ayudan con el desarrollo y crecimiento sano de sus niños.
- Déles leche entera a los niños menores de dos años.
- Déles leche sin grasa o baja en grasa (del 1%) a los niños mayores de dos años.
- El agua es un nutriente importante para mantener el cuerpo sano.
- El agua ayuda a transportar nutrientes, ayuda con la digestión y regula la temperatura del cuerpo.
- Deje que su niño beba agua tantas veces quiera durante el día .



# La Esquina de La Receta



**Pruebe esta deliciosa y refrescante receta de malteada de leche con sus niños .**

## Malteada de Plátano y Fresas

**FUENTE:** *Kids... Campaña Get Cookin'*  
California Children's 5 a Day-Power Play!

### **INGREDIENTS:**

*½ plátano, pelado y rebanado*

*1 taza de bayas congeladas sin azúcar (fresas, moras, y/o frambuesas)*

*½ taza de leche baja en grasa (1%) o leche descremada (sin grasa)*

*½ taza de concentrado de jugo de naranja congelado*

### **PREPARACION:**

1. *Coloque todos los ingredientes en la juguera. Cubra herméticamente.*
2. *Bata en la juguera hasta que quede suave. Si la mezcla esta muy espesa, agréguele ½ taza de agua fría y vuélvala a mezclar.*
3. *Vierta en dos vasos y sirva.*



Preescolares Saludables y Activos, Los Preescolares y las Bebidas Gaseosas (Sodas), Página # 6 de Consejos de Nutrición, suministrada por el Departamento de Educación de California, División de Servicios de Nutrición, a través de un convenio entre organismos con el Centro de Entrenamiento y Educación de Nutrición Profesional de California (Cal-Pro-NET) de Fresno City College.

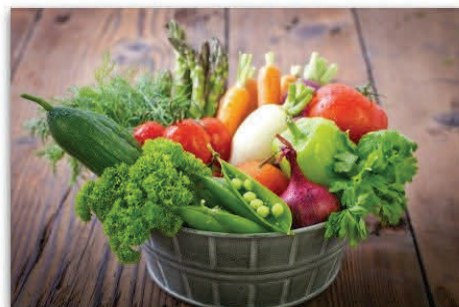
Visite la página Web en <http://www.healthypreschoolers.com>

# Simple Ways to Offer Vegetables

It's important for children to eat vegetables to get the nutrients needed for their growing bodies. Vegetables provide vitamins, minerals, and are usually low in calories. They are simple to prepare and can be served cooked or raw. Vegetables are available in different shapes, textures, colors, and varieties. Here are some tips to make it easy to add more vegetables to your meals and get children to try them.

## Helpful Tips:

- Serve vegetables every day to help children become familiar with them.
- Take children shopping for vegetables. Ask them which vegetables they would like to try, and buy them.
- Use fresh, frozen, or canned vegetables. Select canned vegetables labeled as "reduced sodium," "low sodium," or "no added salt."
- Plant a vegetable garden with your children and use the produce for your meals.
- Serve vegetables in a variety of colors, aromas, textures, and temperatures.
- Serve raw or lightly steamed vegetables with salad dressing or dips such as hummus, salsa, or yogurt-based dressings.
- Try not to overcook vegetables. Short cooking times preserve taste, bright appearance, and valuable nutrients.
- Make mashed sweet potatoes instead of white potatoes or baked sweet potato fries.
- Add extra vegetables to meals by mixing them into foods or adding them as a side dish. Corn, green beans, and chopped carrots make great additions to canned soups.
- Substitute spaghetti squash for pasta.
- Try new vegetable recipes like cauliflower mashed "potatoes."



A Nutrition Learning Center for Child Care Programs

# Recipe Corner

Try this recipe in place of  
mashed potatoes at your next meal.

## Creamy Mashed Cauliflower

**SOURCE:** Adapted from  
Eatingwell.com

**Servings:** 4 (3/4 cup each)

### **INGREDIENTS:**

*8 cups bite-size cauliflower florets  
(about 1 head)*

*2 teaspoons minced garlic*

*1/3 cup low-fat, fat-free milk*

*1 teaspoon butter*

*1/2 teaspoon salt*

*Freshly ground pepper to taste*

*Snipped fresh chives for garnish  
(optional)*

### **PREPARATION:**

1. Bring a large pot of water to a boil. Add cauliflower florets and cook until tender, about 12 - 15 minutes.
2. Drain cauliflower and return to the cooking pot.
3. Add garlic, milk, butter, salt and pepper. Using a potato masher mash the cauliflower mixture until creamy.
4. Transfer to serving bowl.
5. Garnish with fresh chives, if desired.
6. Serve.



Healthy and Active Preschoolers, Simple Ways to Offer Vegetables, Tip Sheet 52,  
provided by the California Department of Education,  
Nutrition Services Division, through an interagency agreement with the  
California Professional Nutrition Education and Training (Cal-Pro-NET) Center at  
Fresno City College.

Visit the Web site at

<http://www.healthypreschoolers.com>

This institution is an equal opportunity provider.

# Maneras sencillas de ofrecer verduras

Es importante que los niños coman verduras para obtener los nutrientes que necesitan para su cuerpo en crecimiento. Las verduras contienen vitaminas, minerales y generalmente son bajas en calorías. Se preparan fácilmente y se pueden servir cocinadas o crudas. Hay verduras de diferentes formas, texturas, colores y variedades. Estas son algunas sugerencias para que se le facilite agregar más verduras a sus comidas y para que los niños las prueben.

## Sugerencias útiles:

- Sirva verduras todos los días para ayudar a los niños a familiarizarse con ellas.
- Lleve a los niños a comprar verduras. Pregúnteles cuáles verduras les gustaría probar y cómprelas.
- Use verduras frescas, congeladas o enlatadas. Seleccione verduras enlatadas que dicen “sodio reducido” (reduced sodium), “bajo en sodio” (low sodium) o “sin sal adicional” (no added salt).
- Siembre una hortaliza con sus hijos y use la cosecha en sus comidas.



- Sirva verduras de una variedad de colores, aromas, texturas y temperaturas.
- Sirva verduras crudas o ligeramente cocinadas al vapor con aderezo para ensalada o dips, tales como hummus, salsa o aderezos a base de yogurt.
- Trate de no cocinarlas demasiado. El tiempo corto de cocción preserva el sabor, la apariencia vívida y valiosos nutrientes.
- Haga puré de camote en lugar de puré de papa o papas fritas de camote al horno.
- Agregue verduras adicionales a las comidas incorporándolas en los platillos o agregándolas como guarnición. El elote, los ejotes y las zanahorias en trocitos son adiciones ideales a las sopas de lata.
- Use calabaza tipo espagueti en lugar de pasta de harina.
- Pruebe recetas nuevas de verduras, como por ejemplo puré de coliflor.



# El rincón de las recetas

**Pruebe esta receta en lugar de puré de papa en su próxima comida.**

## Puré cremoso de coliflor

**FUENTE:** Adaptada de Eatingwell.com

**Raciones:** 4

**Tamaño de la ración:** 3/4 taza

### **INGREDIENTES:**

**8 tazas de coliflor en ramilletes pequeños (aproximadamente 1 coliflor)**

**2 cucharaditas de ajo picado**

**1/3 taza leche semidescremada o leche descremada**

**1 cucharadita de mantequilla**

**1/2 cucharadita de sal**

**Pimienta recién molida al gusto**

**Cebollines frescos rebanados para adornar (opcional)**

### **PREPARACIÓN:**

1. Hierva agua en una olla grande. Agregue los ramilletes de coliflor y cocine hasta que estén tiernos, aproximadamente 12-15 minutos.
2. Drene la coliflor y regrésela a la olla.
3. Agregue el ajo, la leche, la mantequilla, sal y pimienta. Con un machacador de papas, machaque la mezcla de coliflor hasta que esté cremosa.
4. Transfiera a un platón para servir.
5. Adorne con los cebollines, si lo desea.
6. Sírvala.



Healthy and Active Preschoolers, Maneras sencillas de ofrecer verduras. Hoja de consejos 52, proporcionada por la División de Servicios de Nutrición del Departamento de Educación de California (California Department of Education, Nutrition Services Division), a través de un acuerdo entre agencias con el centro Cal-Pro-NET (California Professional Nutrition Education and Training) en Fresno City College. Visite el sitio web en

<http://www.healthypreschoolers.com>

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.





## Sonrisas de Manzana

¡Una merienda que lo mantiene sonriente!

### Ingredientes:

- 1 manzana mediana, roja, sin el centro y rebanada
- 3-4 cucharadas de mantequilla de maní
- 32 bombones (malvaviscos) de miniatura



### Procedimiento:

**¡Acuérdese lavarse las manos!**

1. Lave la manzana, sáquele el medio y pártala a la mitad. Corte cada mitad en 8 rebanadas.
2. Ponga la mantequilla de maní a un lado de cada rebanada de manzana.
3. Ponga 3 ó 4 mini-bombones sobre la mantequilla de maní en una rebanada de manzana. Ponga la otra arriba y presiónelas juntas para hacer una "sonrisa".
4. Continúe preparando el resto de las rebanadas de manzanas.



**Consejos Útiles:** Para esta merienda, escoja una manzana roja crujiente para los labios y corte cada mitad en ocho rebanadas. Para asegurarse que los "dientes" se queden en su lugar, use bastante mantequilla de maní para pegar los bombones en los "labios" de la manzana. Deje que cada niño prepare su merienda y se la coma antes que la manzana se ponga oscura. No se enfoque mucho en los resultados finales o el desorden. ¡No importa si a la manzana le falta un diente o si tiene un diente roto! ¡Lo importante es reírse y divertirse!



**Consejos de Seguridad:** Lo mejor sería que un adulto supervisara a los niños pequeños cuando les toque rebanar o sacar el centro de la manzana. Quizás un adulto pudiera hacer esta tarea mientras los niños le ponen la mantequilla de maní a cada rebanada de manzana.

## Apple Smiles

A snack that keeps you grinning!

### Ingredients:

- 1 medium red apple, cored and sliced
- 3-4 tablespoons peanut butter
- 32 miniature marshmallows



### Directions:

**Remember to wash your hands!**

1. Wash, core and cut apple in half. Cut each half into 8 slices.
2. Spread peanut butter on one side of each apple slice.
3. Place 3 or 4 mini-marshmallows on top of peanut butter on one apple slice. Top with another and press together to make one "smile."
4. Continue assembling remaining apple slices.



**Helpful Hints:** For this snack, choose a crunchy, red apple for the lips and cut each half into 8 slices. To make sure the "teeth" stay in place, use plenty of peanut butter to stick the marshmallows to the apple "lips." Let each child assemble his snack and eat before the apple darkens. Don't focus too much on the end result or the mess. It doesn't matter if the apple has missing or crooked teeth! The important thing is to laugh and have fun!



**Safety Tip:** Young children may need adult supervision when coring and slicing the apple. Or, an adult can do this task while kids spread peanut butter on each apple slice.

Cantidad Por Porción	
Calorías 50	Calorías de Grasa 30
% Valor Diario*	
Grasa Total 3g	5%
• Grasa Saturada 0.5g	3%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 30mg	1%
Carbohidrato Total 6g	2%
• Fibra Dietética 1g	4%
• Azúcares 4g	
<b>Proteína 2g</b>	
Vitamina A 0%	Vitamina C 2%
Calcio 0%	Hierro 0%

\*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	< 65g	80g
• Grasa Saturada	< 20g	25g
Colesterol	< 300mg	300mg
Sodio	< 2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total	300g	375g
• Fibra Dietética	25g	30g

Calorías por gramo:  
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4

Amount Per Serving	
Calories 50	Calories from Fat 30
% Daily Value*	
<b>Total Fat 3g</b>	<b>5%</b>
Saturated Fat 0.5g	<b>3%</b>
<b>Cholesterol 0mg</b>	<b>0%</b>
<b>Sodium 30mg</b>	<b>1%</b>
<b>Total Carbohydrate 6g</b>	<b>2%</b>
Dietary Fiber less than 1 gram	<b>4%</b>
Sugars 4g	
<b>Protein 2g</b>	
Vitamin A 0%	Vitamin C 2%
Calcium 0%	Iron 0%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:  
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

**Equipo para Niños**

- utensilio para remover el centro a las frutas
- cuchillo de cocina pequeño
- tabla para cortar
- cuchillo de mesa

¡Es una buena idea juntar todo su equipo e ingredientes antes de comenzar una receta!

**Sugerencia del Cocinero**

- Sonrisas de Manzanas
- galletas "Graham"
- leche baja en grasas

**Kids' Tool Kit**

- apple corer
- paring knife
- cutting board
- table knife

It's a good idea to gather all your tools and ingredients before you start a recipe!

**Chef's Choice**

- Apple Smiles
- Graham crackers
- Low fat milk

Para más información acerca de esta receta y de otras recetas divertidas: comuníquese con su oficina de extensión del condado de Kansas, visite el sitio web en [www.kidsacookin.ksu.edu](http://www.kidsacookin.ksu.edu) o el correo electrónico [kidsacookin@ksu.edu](mailto:kidsacookin@ksu.edu)

Este material ha sido financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) de USDA por medio de un contrato concedido al Departamento de Niños y Familias de Kansas. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades equitativas. SNAP provee asistencia nutricional a personas de bajo ingreso. Puede ayudarle a usted a comprar alimentos nutritivos para tener una dieta mejor. Para averiguar más llame al 1-800-221-5689.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.