



Opciones para alimentos y bebidas saludables

La merienda puede ser una buena ocasión para apoyar los buenos hábitos de alimentación saludable que se les enseña a los alumnos en la escuela. Pequeños cambios como estos pueden ayudar a su hijo a establecer buenos hábitos de alimentación de por vida. Debajo hay algunas sugerencias:

- Palitos de verduras crudas
- Fruta fresca
- Cereal y leche reducida en grasa
- Frutas secas – pasas, arándanos, manzanas, chabacanos (albaricoque)
- Puree de manzanas
- Maní de cacahuete y trozos de manzana o apio
- Mezcla de nueces y frutas secas
- Pretzel
- Barra de cereales
- Galletas de canela
- Galletas saladas
- Palomitas de maíz
- Yogur
- Jugo de fruta o verduras (100%)
- Agua

