

# Strategies for smart snacking

STRONG<sup>4</sup>LIFE™



Snacking is a great way to fuel kids' bodies, keeping them energized and focused throughout the day. To help kids fuel up, aim for 3 meals and 1 to 2 snacks at consistent times each day.

## Did you know?

Snacks help give you a boost of energy between meals.

## Getting started with smart snacks

Here are some things to remember when choosing a smart snack:











- **Teach kids to listen to their bodies.** We're all born with cues to let us know when we're hungry and when we're full. Talk to kids about eating when they feel hungry and not eating when they feel full or not hungry.
- **Take a seat.** Sit down and be present during meals and snacks. Turn off screens, put away homework and encourage kids to enjoy their food and the company of others.
- **Choose smart foods.** Vegetables, fruits, whole grains, protein, dairy and fats can help you feel fuller, longer.

## Smart snacking tips

- Wash and slice vegetables and fruits for the week for easy snacking. Dry and store produce in the fridge with a paper towel for freshness.
- Designate a snack area in the fridge and pantry to help kids know which foods they can use to build their smart snack.

## Balanced snack combinations

Try re-creating one of these balanced snack combinations:

Yogurt + berries 	Banana + peanut butter 
Fruit cup + cottage cheese 	Popcorn + edamame 
Bell pepper slices + guacamole cup 	Lunch meat turkey + pretzels + mustard 
Carrots + ranch dip + mixed nuts 	English muffin + cream cheese + cherry tomatoes 
Cucumbers + whole-wheat pita + hummus 	Strawberries + peanut butter + crackers 

For more tips and expert advice on raising healthy eaters, visit [Strong4Life.com](https://www.strong4life.com).



# Estrategias para meriendas inteligentes

**STRONG<sup>4</sup>LIFE™**



Merendar es una gran manera de darle combustible a los cuerpos de los niños, manteniéndolos llenos de energía y enfocados durante el día. Para lograrlo, procura darles 3 comidas y entre 1 y 2 meriendas cada día en horarios consistentes.

## Cómo comenzar con las meriendas inteligentes

He aquí algunas cosas para recordar al elegir una merienda inteligente:

- **Enseña a los niños a escuchar a sus cuerpos.** Todos nacemos con señales para hacernos saber cuándo tenemos hambre y cuándo estamos llenos. Habla con los niños acerca de comer cuando tengan hambre y no comer cuando se sientan llenos o no tengan hambre.
- **Toma asiento.** Siéntate y está presente durante las comidas y meriendas. Apaga las pantallas, guarda las tareas y anima a los niños a disfrutar de su comida y la compañía de los demás.
- **Elige alimentos inteligentes.** Las verduras, frutas, granos enteros, proteínas, productos lácteos y grasas pueden ayudarlo a sentirse más lleno por más tiempo.

## ¿Sabías que...?

Las meriendas te ayudan a aumentar tu energía entre comidas.

## Consejos para merendar inteligentemente

- Lava y corta los vegetales y frutas de la semana para merendar fácilmente. Sécalos y guárdalos en el refrigerador con papel toalla para que se mantengan frescos.
- Designa un área de meriendas en el refrigerador y la alacena para ayudarle a los niños a saber qué alimentos pueden usar para construir su merienda inteligente.

## Combinaciones de meriendas balanceadas

Intenta recrear una de estas combinaciones de meriendas balanceadas:

<p>Yogur + bayas</p> 	<p>Banana + mantequilla de maní</p> 
<p>Taza de frutas + queso cottage</p> 	<p>Palomitas + edamame</p> 
<p>Rodajas de pimiento morrón + taza de guacamole</p> 	<p>Jamón de pavo + pretzels + mostaza</p> 
<p>Zanahorias + salsa ranchera + nueces mixtas</p> 	<p>Muffin inglés + queso crema + tomates cherry</p> 
<p>Pepinos + pita integral + hummus</p> 	<p>Fresas + mantequilla de maní + galletas</p> 

Para más sugerencias y consejos expertos de cómo criar comensales saludables, visita [Strong4Life.com](http://Strong4Life.com)

