



## Refuel your body with a healthy snack!

Pepto Stomach wants everyone to eat healthy snacks between meals to keep our bodies fueled and full of energy. So, what comes to mind when you think of snack foods? I am pretty sure you think of foods such as cookies, candy, chips, and ice cream. These foods are high in sugar, calories, and fat so they do not provide the important vitamins and minerals our bodies need. Instead of eating snacks that are high in sugar and fat try some healthy foods such as fruits, vegetables, whole-grain bread or bagel, peanut butter crackers, yogurt, or popcorn.

## Remember to eat from each food group of the Food Guide Pyramid.

Orange = Grains Group

Green = Vegetable Group

Red = Fruit Group

Yellow = Oils (not a food group, but need some for good health)

Blue = Milk Group

Purple = Meat and Beans Group



### WORD SEARCH

G S N P E S U I  
T R R I T P L R  
R E O R E O D G  
U K C R C S T R  
G C P C E E A A  
O A O N G E H P  
Y R P P L E E E  
B C E L E R Y S

**Find:** Crackers, Broccoli, Popcorn, Celery, Yogurt, Grapes



### Healthy Snack Tips:

- Figure out the timing– Try to determine if a mid-morning snack is needed as many kids may have early lunches during the day. An small afternoon snack before dinner will help satisfy hunger until dinner is served.
- Create a list of healthy options-Discuss some healthy snack options with your kids to see what they would like to eat. Take your kids to the grocery store to look at nutrition labels and compare products.
- Make healthy snacks an easy choice.

Source: [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)

### Snack Activity

Circle the foods you believe is a healthy snack option:

1. Potato Chips or Popcorn
2. Donuts or Granola Bar
3. Apple or Cookies
4. Ice Cream or Low-Fat Yogurt
5. Candy or Peanut Butter Crackers
6. Carrots or Carrot Cake



## Fun Recipes for Kids

### Incredible Edible Veggie Bowls

**Preparation time:** 10 minutes

**Ingredients:** 1 green, yellow, or red pepper, washed, 1 bunch of celery, washed, 1 carrot washed and peeled, your favorite salad dressing.

**Directions:** Adult assistance is needed for preparation. Cut the pepper in half (from side to side). Clean out the seeds and gunk from the inside. Now you have two pieces. One will be your pepper-shaped bowl. Cut the other half of the pepper into skinny slices. Cut the carrot into skinny sticks about 4" long. Put a little salad dressing in the bottom of your pepper bowl. Put celery sticks, carrot sticks, and pepper slices into the bowl.

**Serves:** 1

**Nutrition:** 93 calories, 3 g protein, 1 g fat, 22 g carbohydrate, 4 g fiber, 0 mg cholesterol, 98 mg sodium, 71 mg calcium, 0.7 mg iron.

Source: [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)





¡Dale energía a tu cuerpo con una merienda saludable!

Volumen 3,

Estomago Pepto desea que cada uno de nosotros consumamos meriendas saludables para mantener nuestro cuerpo nutrido y lleno de energía. Entonces ¿Que alimentos vienen a la mente cuando pensamos en merienda? Yo estoy casi seguro que son altos en azúcar, calorías y grasa entonces estos no nos proveen las vitaminas y minerales importantes que nuestros cuerpos necesitan. En vez de comer meriendas que son altas en azúcar y grasa es mejor probar algunos alimentos saludables tales como frutas, vegetales, pan integral o rosquillas (bagels), galletas rellenas de mantequilla de maní, yogurt o palomitas de maíz.



**Recuerda que debes consumir alimentos de cada uno de los grupos derivados de La Pirámide Alimenticia.**

Naranja = Grupo de Granos

Verde = Grupo de Vegetales

Rojo = Grupo de Frutas

Amarillo = Aceites (No es un grupo de alimentos pero lo necesitas para una buena salud.

Azul = Grupo de Lácteos

Morado = Grupo de Carnes y frijoles

## BUSCA PALABRAS

G L A C T E O S  
T R T F T P I R  
R E I R E O L U  
U K M A C S O V  
G C O T T E C A  
O A L A G U O S  
Y R A P L E R E  
B A P I O R B F

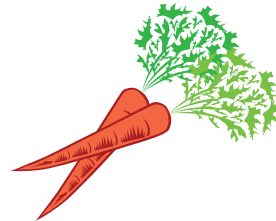
**Encuentra:** Lacteos, Fruta Brocoli, Palomita, Apio, Yogurt, Uvas



## Actividad de Meriendas

Circula los alimentos que tu crees que son bocadillos saludables:

1. Papas fritas o Palomitas de Maíz
2. Donas o una barrita de avena (u otros granos)
3. Manzana o Galletas
4. Helado o Un yogurt bajo en grasa o descremado
5. Dulces o Galletas rellenas de mantequilla de maní
6. Zanahoria o Pastel de Zanahoria



## Recetas divertidas para Niños

### Increíble Molde comestible de Vegetales

Tiempo de preparación: 10 minutos

**Ingredientes:** 1 Pimiento verde, amarillo o rojo, 1 manojo de apio, previamente lavados, 1 zanahoria lavada y pelada, aderezo preferido.

**Indicaciones:** Se necesita la ayuda de un adulto para la preparación. Cortar el pimiento por la mitad quitar y desechar las semillas. Ahora tienes dos piezas. Uno será el molde. Cortar la otra mitad del pimiento en líneas delgadas. Cortar la zanahoria en forma de palillos delgados como 4 pulgadas de largo. Poner un poco de aderezo en el fondo del pimiento( que sirve como plato),agregar los palillos de apio, zanahoria y rebanada de pimiento

Porciones: 1

**Nutrición:** 93 calorías, 3 gr. proteína, 1 gr. De grasa, 22 gr. carbohidratos, 4 gr. fibra, 0 mgr colesterol, 98 mgr sodio, 71 mgr calcio, 0.7 mgr hierro.

Receta de : [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)



## Consejos de Meriendas Saludables:

- Tome el tiempo para determinar si realmente es necesario tomar una merienda a media mañana ya que muchos de los niños toman su almuerzo temprano durante el día. Un bocadillo pequeño ayudara a satisfacer el hambre hasta que la cena este servida.
- Haga una lista de opciones saludables y hable con sus hijos sobre ellas para ver si ellos están interesados en comerlas. Lleve a sus hijos al supermercado para comprar productos y para que vean las etiquetas de nutrición.
- haga una elección fácil de una merienda saludable.

Receta de :

[www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)

