



# Smart Snacks

## Why Smart Snacks?

Research shows that children and teens who eat smart and move more focus better and have fewer behavior problems. They also have improved math, reading, and writing test scores.

## What is a Smart Snack?

- A smart snack includes at least two food groups to pack nutrients and be more filling, like animal crackers with low-fat pudding or peanut butter and apple slices.
- A smart snack is “tooth-friendly”, so it does not leave sticky sugar residues on your child’s teeth.
- A smart snack comes in small portions, like a handful of nuts/seeds or 1-2 tablespoons of dip or dressing to go with raw vegetables.

## Smart Snack Ideas

### Dairy/Protein-rich Foods

- Low-fat string cheese
- Low-fat cottage cheese
- Low-fat yogurt
- Pudding cups
- Lean ham, turkey or roast beef
- Hard-cooked egg

### Fruits/Vegetables

- Grapes
- Apple slices
- Orange slices
- Mandarin oranges/tangerines
- Pears
- Bananas
- Melon balls or watermelon cubes
- Mango slices
- Cherry tomatoes
- Baby carrots
- Broccoli florets
- Celery sticks
- Cucumber sticks
- Red or green bell pepper sticks
- Dried fruit/fruit chips (like raisins, figs, pineapple, cranberries, apple rings or banana)
- Fresh fruit salad or packaged fruit cups
- Fruit leathers (without added sugars)
- Applesauce
- Canned fruit (in its own juice)
- Chunks of cooked sweet potato
- Frozen grapes or blueberries
- Fig bars

## Smart Snack Ideas

### Grains

- Whole-grain bread
- Whole-wheat pitas
- Baked tortilla chips
- Animal crackers
- Hard pretzels
- Rice cakes
- Whole-grain dry cereal
- Mini-bagels
- Whole-grain bread sticks or crackers
- Vanilla wafers
- Low-fat/low-sugar breakfast or granola bars
- Graham crackers/cookies

### Dips and Spreads (1-2 Tablespoons)

- Bean dips
- Hummus
- Peanut butter/other nut butters\*
- Fresh salsa
- Low-fat salad dressings
- Low-fat cream cheese

### Nuts\*/Seeds (Small Handful)

- Nuts
- Trail mix (buy or mix your own with cereal, dried fruit, nuts and/or seeds)
- Sunflower seeds
- Corn nuts, plain

\* If no nut allergies



# Bocadillos Inteligentes

## ¿Porqué Escoger Bocadillos Inteligentemente?

Los estudios demuestran que los niños y adolescentes quienes comen inteligentemente y se mueven más, se enfocan mejor y tienen menos problemas con el comportamiento. También tienen mejores resultados en los exámenes de matemáticas, lectura y escritura.

## ¿Qué es un bocadillo inteligente?

- Un bocadillo inteligente incluye al menos dos grupos de comida para ser lleno de nutrientes y para ayudar a sentirse más lleno; como galletitas de animales con pudín bajo en grasa, o mantequilla de maní (crema de cacahuate) con rebanadas de manzana.
- Un bocadillo inteligente es "amistoso con los dientes," lo que significa que no deja residuos dulces pegajosos en los dientes de su hijo(a).
- Un bocadillo inteligente viene en porciones pequeñas, como un puño de nueces o semillas, o 1 a 2 cucharadas de salsa "dip" o aderezo con vegetales crudos.

## ¡Ideas Inteligentes para Bocadillos!

### Lácteos/Alimentos Ricos en Proteína

- Queso de hebra bajo en grasa
- Requesón bajo en grasa
- Yogurt bajo en grasa
- Vasos de pudín
- Jamón, Pavo, o Rosbif bajos en grasa
- Huevos duros (cocidos)

### Frutas/Vegetales

- Uvas
- Rebanadas de manzana
- Rodajas de naranja
- Mandarinas
- Peras
- Bananas/Plátanos
- Bolitas de Melón
- Cubos de sandia
- Rebanadas de mango
- Tomates "cherry"
- Zanahorias pequeñas
- Palitos de apio
- Rebanadas de pepino
- Rajitas de pimiento (chile campana) verde o rojo
- Fruta seca/rodajas de fruta seca (como pasas, higos, piña, arándanos agrios, anillos de manzana, o plátano)
- Ensalada de fruta fresca o fruta envasada
- Pieles de fruta (sin azúcar añadida)
- Puré de manzana
- Fruta enlatada (en su propio jugo)
- Pedazos de camote cocido
- Uvas o arándanos congelados
- Barras de higo

## ¡Ideas Inteligentes para Bocadillos!

### Granos

- Pan integral
- Pitas integrales
- Pedacitos de tortilla "chips" horneados
- Galletas de animalitos
- "Pretzels" duros
- Pastelitos de arroz "rice cakes"
- Cereales integrales secos
- Mini-bagels
- Palitos de pan o galletas integrales
- Obleas de vainilla
- Barras de desayuno o de granola, bajas en grasa/azúcar
- Galletas integrales "Graham crackers"

### Salsas "Dips" y Cremas para Untar (1 a 2 cucharadas)

- Crema de frijoles "bean dip"
- "Hummus" (crema de garbanzos)
- Mantequilla de Maní u otras mantequillas de nueces
- Salsa fresca
- Aderezos bajos en grasa
- Queso crema bajo en grasa

### Nueces\*/Semillas (un puño pequeño)

- Nueces
- "Trail Mix" (compre o mezcle usted mismo con cereal, fruta seca, nueces y/o semillas)
- Semillas de girasol
- Cascaras de maíz simples "Corn Nuts"

\*si no es alérgico a las nueces