Lista de Meriendas Sugeridas PPSD

Las meriendas saludables les proporcionan a los estudiantes la energía y los nutrientes que necesitan para alimentar su cuerpo y su cerebro. También les ayudan a realizar su mejor esfuerzo durante el día. Esta lista de meriendas sugeridas ha sido creada para promover los objetivos de la Póliza de Bienestar del Distrito con respecto a las meriendas traídas desde casa o servidas a los estudiantes. Por favor utilice esta lista como una guía para ayudarle a elegir meriendas más inteligentes para el día escolar.

Si está buscando algo…

Salado
Semillas de girasol, 1.5 oz
Semillas de calabaza, 2 oz
Pretzels, 1 oz
Galletas de queso bajo en grasa,1.5 oz
Mezcla de frutos secos, 1 oz
Papitas horneadas, 1 oz

Crujiente
Manzana, fresca
Palitos de zanahoria, 1.3 oz
Mezcla de frutos secos, 1 oz
Cereal, 1 oz
Semillas de girasol, 1.5 oz
Chips de bagels, 1 oz

Cremoso
Yogurt sin grasa, 6 oz
Yogurt bajo en grasa, 6 oz
Yogurt Griego bajo en grasa, 6 oz
Queso en hebras bajo en grasa, un palito

Dulce
Pera, fresca
Manzana, fresca
Banano, ½ fruta
Uvas pasas, 1 oz
Barra de granola, 1

Para quitar la sed
Rodajas de naranja, una naranja
Rodajas de pepino, ½ pepino
Rebanadas de sandía, 1 taza
Agua, cualquier tamaño
100% Jugo de fruta, 8 oz o menos
100% Jugo de verduras, 8 oz o menos
1% o leche sin grasa, 8 oz o menos

¿Busca una merienda crujiente, dulce y salada? ¡Combine estos ingredientes en una bolsita de plástico para hacer su propia mezcla de frutas secos!

5 pretzels mini
¼ taza cereal integral
1 cucharada uvas pasas
1 cucharada semillas de girasol

Celebraciones en el salón de clases y la escuela

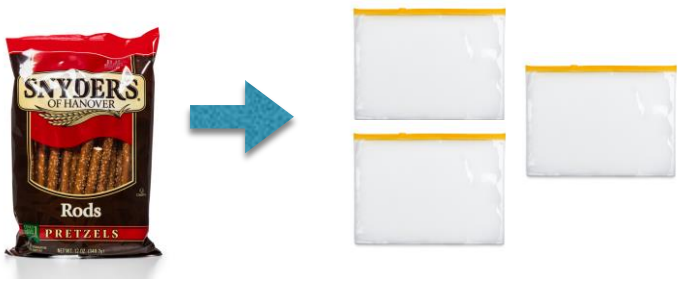
Las meriendas preparadas en casa pueden causar problemas de seguridad alimentaria y alergias alimentarias por lo que no se recomiendan.

Sin embargo, si las meriendas son traídas de casa, por favor haga el esfuerzo de elegir alimentos que promuevan los objetivos de la Póliza de Bienestar del Distrito.

¡Mantenga Pequeño el Tamaño de las Meriendas!

Los paquetes pequeños de meriendas ayudan a mantener las porciones bajo control. Intente comprar la opción de tamaño pequeño, o para ahorrar dinero, haga sus propias bolsitas de un paquete grande.

o



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina DHS de su condado, o llame al programa nutricional de URI SNAP-Ed al 1-877-Food-URI (1-877-366-3874). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd
SNAP Ed
SUPPLEMENTAL NUTRITION ASSISTANCE PROGRAM