

## Snacks provistos por padres de familia: Saludables y locales

Alimentos sanos para nuestros niños en edad preescolar ofrece no sólo una buena nutrición, pero influye el comportamiento de comida saludable para toda la vida. Cuando hacemos la comida sana más interesante, nuestros niños son más propensos a comer. La comida local ofrece una historia para involucrar a los niños y el aprendizaje de cómo se producen los alimentos es una gran manera de animar a los más caprichosos a probar nuevos alimentos, especialmente si ellos o alguien que conoce ha crecido la comida.

Nosotros, los padres podemos ayudar a proporcionar comida saludable para la merienda escolar y eventos especiales - con ingredientes locales siempre que sea posible:



- Proporcionar alimentos a partir de al menos **dos grupos de alimentos**
- Incluya **proteínas y frutas / verduras** - pero evite las carnes procesadas
- Incluya una breve nota a la maestra con cualquier información que hará que sea **más interesante** para los niños (es decir, "Este es una receta fabulosa de la tía Irene" o "Elegimos las manzanas de nuestro árbol" o "Este es la merienda saludable favorito de nuestra familia").
- Hable con el profesor sobre si podrían utilizar algunos de sus **productos extra de jardín** en el aula o en la cocina.
- Ayude con un jardín de la escuela, o clases de jardinería primavera, y **jardín/ cocinero/ aprender** con sus hijos en casa.

Es importante que comencemos a enseñar a nuestros hijos a comer sano y disfrutar de la comida sana a una edad temprana. —Kelsey Reeder, Durango 9-R Preescolar mama

### IDEAS DE BOCADILLOS SALUDABLES:

Los alimentos en negrita están disponibles a nivel local\*

- **Fruta , granola , yogur y**
- **Verduras y queso**
- **Magdalenas de grano entero o galletas , mantequilla de nueces / semillas , y frutas / verduras**
- **Huevos cocidos y verdura**
- **Inmersión de haba , chips de tortilla de maíz, y las zanahorias**

\*Fuentes de alimentos locales (tiendas de comestibles , etc.) se pueden encontrar en [www.hcfs.org](http://www.hcfs.org)