



Mayo 2014



¡El ataque de las meriendas!

www.communitybridges.org

Los niños tienen un metabolismo rápido, por lo tanto las meriendas forman una parte importante acerca de la comida que ellos deben de comer. Las meriendas saludables pueden ser planeadas entre cada comida y ayudar a que los niños estén satisfechos para todo el día mientras ellos aprenden, juegan o están descansando. Los padres y las personas que cuidan a los niños pueden preparar meriendas saludables usando simplemente dos o más elementos del grupo básico de comida para crear estas comidas pequeñas.

- Manténgase a lo básico, y evite meriendas que contenga mucha sal, dulces, comidas procesadas, y las bebidas gaseosas.
- No permita que los niños se lo pasen comiendo todo el día (fuera del horario de merienda o comida).
- Si usted todavía no está usando el “estilo familiar”, en el cual los niños se sirven a sí mismos la comida de los platos o tazones que se pasan alrededor de la mesa; la hora de la merienda sería la mejor oportunidad para intentarlo. Los niños aprenden mucho al usar este estilo, por ejemplo compartir, saber cuánto se sirve uno, como usar la cuchara, como contar, como servir la bebidas, y como ayudar su vecino.

Fuente: Child Care Food Program Roundtable

Entrenamiento Anual

Todavía no es muy tarde para registrarse para el **entrenamiento por internet**. Aquí esta lo que otras proveedoras están opinando:

- “Me gusta el entrenamiento por internet, muchas gracias”
- “Es muy informativo y conveniente”

¿Interesada?, ¡llame a su Consultante de Programa hoy!

¡Haga que los niños realicen sus propias meriendas!

Fuente: Let's Move Child Care



- **Hormigas sobre un tronco** (un apio con mantequilla de maní y pasas “hormigas”)
- **barcos de huevo** (corte el huevo duro a la mitad y ponle una vela de queso)
- **caras de vegetales** (usar pepinos para los ojos, nariz de zanahoria, cabellos de ejotes, y la boca de ji tomate)
- **ensalada de frutas de la amistad** (cada niño tiene una fruta entera o ya cortada y de ahí se mezclan todas juntas)
- **plátanos locos** (sumerja el plátano en yogurt, de ahí enróllelo sobre cereal aplastado y congélelo)
- **bolsillos de tesoro** (rellene un pan pita con queso ricota y con rajitas finas de manzana. Agréguele un poco de canela)
- **salsa dulce** (sumerja unas galletas graham en compote de manzana)
- **montaña de duraznos** (tueste un waffle de grano integral y cúbralo con un yogur bajo en grasa y con rajitas de durazno)
- **un yogur para deleitar** (sumerja en un yogur bajo en grasa fresas o rajitas de manzanas)

¿Sabía Usted?

- Que las meriendas es una de las mejores formas para que los niños puedan alcanzar la recomendada porción diaria para cada grupo de la comida. Estudios han demostrado que los niños reciben un 27% o más de sus calorías por parte de las meriendas. Haga que cuenten.
- Investigadores de la Universidad de Yale encontraron que los niños consumen un 45% más de alimentos cuando han sido expuestos a la publicidad de alimentos.



Visítenos en el internet: www.cbridges.org
Twitter: @puentes_sc
Facebook: communitybridgessc

