



# Fuel Their Minds Parent Corner

Ideas for Better Eating and Active Play with Children

UNIVERSITY OF CALIFORNIA  
cal2fresh Nutrition Education



70 Cottonwood St. Woodland, CA 95695  
530-666-8702

www.yolonutrition.ucanr.edu  
ceyolo@ucdavis.edu



## Well-Balanced Snack Time

Eating all the food groups at every meal is ideal; but sometimes not possible with busy schedules and the many different demands on our time. Healthy snacks can fill in the gaps, offer opportunities to include more fruits and vegetables, and expose children to new foods. Healthy snacks should include two to three different food groups; a fruit or vegetable, whole grains, and dairy or lean protein. Everyone needs a snack in between meals to fuel their bodies and minds throughout the day. This prevents mood swings, negative behavior, and provides the nutrients needed to learn and grow.



Prepare snacks for the week in advance so you will have healthy snacks available and ready to eat. This will reduce stress and keep everyone well fed. Eating healthy snacks as a family also models healthy behaviors that children watch and learn to repeat for themselves as they grow.

### Here are some healthy snacks ideas to try:

- Air popped popcorn sprinkled with cinnamon, mixed with dried fruits and nuts (for children over age 3)
- A hard boiled egg with whole grain crackers and baby carrots

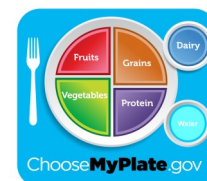
Try new dips, seasonings, or spices to add flavor and interest to commonly eaten or even new foods. Remember to drink water to stay hydrated and alert.

- Cut up vegetables like zucchini, cucumber, and bell peppers with dip like; hummus, black bean, spicy guacamole, or yogurt-herb
- Half a sliced or mashed avocado on a warmed corn tortilla topped with salsa
- Chunk light tuna salad on cucumber rounds
- Low-fat cheese stick with whole grain crackers and apple slices
- Fruit skewer or kabob with a mix of seasonal fresh fruit or frozen and cinnamon sprinkled plain yogurt to dip



Take advantage of canned, dried, or frozen fruits and vegetables which may save time and money as they are already cut up and ready to go and may be less expensive than fresh. Look for canned fruits packed in 100% juice, no sugar added frozen and dried fruits, low sodium canned, dried and frozen vegetables.

- Frozen or fresh fruit topped with low-fat plain yogurt sprinkled with crunchy granola
- Cup of plain oatmeal sprinkled with cinnamon and dried fruit like raisins or dried cranberries
- Banana nut butter roll-ups (a whole grain tortilla spread with any nut butter wrapped around a banana)
- Chili spiced edamame with one cup of brown rice
- Unsweetened applesauce or fruit sauce cup with 1/2 cup of whole grain cereal like toasted oats or multi-grain squares





# Fuel Their Minds Parent Corner

UNIVERSITY OF CALIFORNIA  
calFresh Nutrition Education



Ideas Para Una Mejor Alimentación y Estar Activos con Niños

70 Cottonwood St. Woodland, CA 95695  
530-666-8702

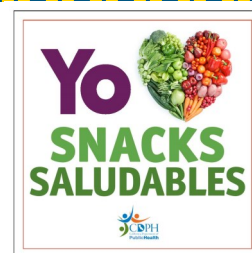
www.yolonutrition.ucanr.edu  
ceyolo@ucdavis.edu



## Tiempo de Bocadillos Balanceados

El comer comida de todos los grupos de alimentos en cada comida es ideal; pero con horarios diferentes y múltiples demandas, esto no siempre es posible. Los bocadillos saludables ofrecen diferentes beneficios. Le ayuda a llenar los espacios entre comidas y también le da la oportunidad de incluir más frutas y verduras, a la misma vez expone a los niños a nuevas comidas.

Un bocadillo saludable incluye dos a tres de los cinco grupos de alimentos: una fruta o verdura, un grano integral, un producto lácteo o un alimento que contenga proteína baja en grasa. La realidad es que todos benefician de un bocadillo entre comidas ya que no solo alimenta el cuerpo, sino que también la mente. Esto le ayuda a evitar cambios en el estado de ánimo, evita comportamiento negativo, y proporciona nutrientes necesarios para el crecimiento e aprendizaje.



Prepare bocadillos de antemano para tenerlos disponibles y listos para su familia durante la semana. Al hacer esto, reducirá el estrés y mantendrá a todos bien alimentados. El comer bocadillos saludables como familia también ayuda a modelar comportamientos saludables que los niños observan y aprenden a repetir por sí mismos a medida que crecen.

### Las siguientes son algunas ideas para probar:

- Palomitas de maíz salpicadas con canela, mezcladas con frutas secas y nueces (sólo para niños mayores de 3 años)
- Un huevo duro con galletas integral y zanahorias

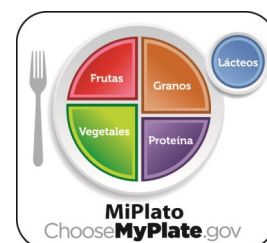
Pruebe nuevas salsas de acompañamiento, condimentos o especias para agregarle sabor e interés a comidas que son comúnmente consumidas o incluso nuevas. Y no se le olvide de tomar agua para mantenerse hidratado y alerta durante el día.

- Corte verduras como calabazas, pepino y chile pimiento acompañado de hummus, dip de frijol, guacamole, o un dip de yogur
- Machaque la mitad de un aguacate sobre una tortilla acompañado con salsa
- Ensalada de tuna en rondas de pepino
- Palito de queso bajo en grasa con galletas integral y rodajas de manzana
- Kabob o brocheta de fruta con un mixto de fruta fresca o congelada, salpicadas con canela y yogur simple



Aproveche las frutas y verduras en lata, secas o congeladas. Estas le pueden ahorrar tiempo y dinero, ya que están cortadas y listas para comer. Busque comida de lata que indique lo siguiente: 100% jugo, no azúcar agregada, bajo en sodio.

- Fruta fresca o congelada con yogur bajo en grasa y granola
- Una taza de avena con canela y fruta seca como pasas o arándanos secos
- Envoltura de banana con crema de nuez (una banana envuelta con tortilla y crema de nuez)
- Edamame picante con una taza de arroz integral
- Puré de manzana o salsa de fruta con media taza de cereal integral



Artículo adaptado de <https://healthysnackday.com>, [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov). Photo source: 10tipsforhealth.com

Otoño 2018