



TEANECK
EARLY
LEARNING
CENTER



Opciones recomendadas de refrigerios saludables



Los refrigerios saludables brindan combustible para mentes y cuerpos saludables



Es importante enviar a sus hijos a la escuela con refrigerios saludables todos los días. Hemos compilado una lista de opciones de bocadillos recomendados..



Para obtener más información, escanee el código QR a continuación para visitar el sitio del Center for Science in the Public Interest sobre refrigerios escolares saludables





**TEANECK
EARLY
LEARNING
CENTER**



Opciones de frutas recomendadas:

- Manzanas (puede ser útil usar un descorazonador de manzanas)
- Albaricoques
- Plátanos
- Moras
- Arándanos
- Cantalupo
- Cerezas
- Clementinas
- Toronja
- Uvas (rojas, verdes o moradas) - Cortadas por la mitad
- Melón dulce
- Kiwis (cortar por la mitad y dar a cada niño una cuchara para comerlo)
- Mangos
- Nectarinas
- Naranjas
- Duraznos
- Peras
- Piña
- Ciruelas
- Fresas
- Mandarinas
- Sandía
- Puré de manzana (sin azúcar),
- Copas de frutas envasadas en jugo de frutas, no en almíbar

Opciones de verduras recomendadas:

Las verduras se pueden servir crudas con hummus, aderezo para ensaladas, dip de frijoles, guacamole, salsa,

- Brócoli
- Palitos de zanahoria o zanahorias baby
- Coliflor
- Tallos de apio
- Pepino
- Pimientos (verdes, rojos o amarillos)
- Guisantes



**TEANECK
EARLY
LEARNING
CENTER**



- Rodajas de tomate o tomates cherry o uva, cortados por la mitad
- Rodajas de calabaza amarilla de verano
- Rodajas de calabacín
- Edamame

Granos Saludables:

- Panecillos ingleses, pita o tortillas de trigo integral
- Galletas saladas
- Pasteles de arroz

Lácteos:

- Yogur
- Cubos de queso, palitos, rebanadas
- Queso cottage

Bebidas:

- El agua debe ser la bebida principal que se sirve a los niños a la hora de la merienda.
- Leche sin sabor baja en grasa y sin grasa.
- Jugo 100% de fruta

Opciones de refrigerios saludables: Adaptado de [Healthy School Snacks, Center for Science in the Public Interest](#)