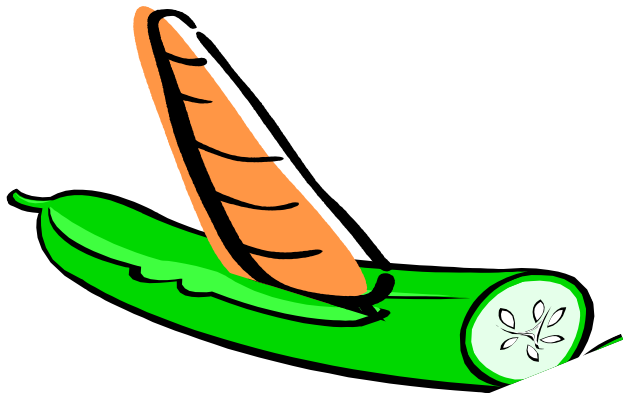


Build a Healthy Snack!



Fruit Flyers and Veggie Vehicles

Vehicle parts

Celery sticks

Carrot sticks

Sliced carrot circles

Sliced cucumber circles

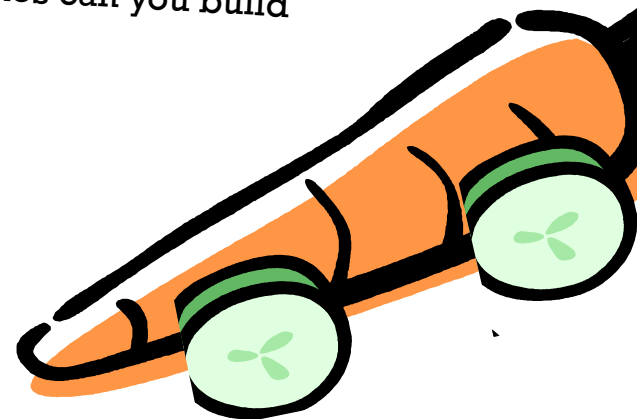
Banana, peeled and sliced lengthwise

Rasins

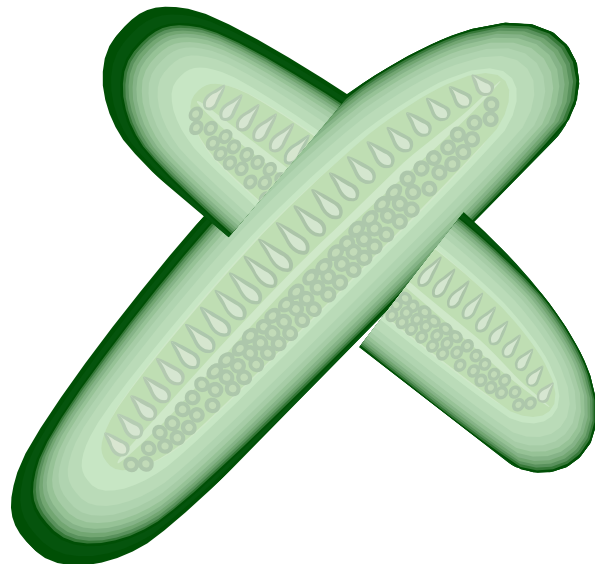
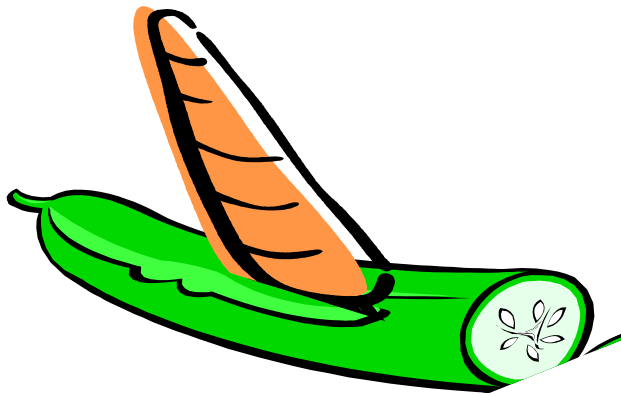
Vehicle "glue"

Peanut butter

Using the sliced carrots, celery, cucumbers and bananas, how many cars, boats and planes can you build



¡Construye un refrigerio saludable!



Aviadores frutales y vehículos de verduras

Piezas de los vehículos

Bastones de apio

Bastones de zanahoria

Rodajas de zanahoria

Rodajas de pepino

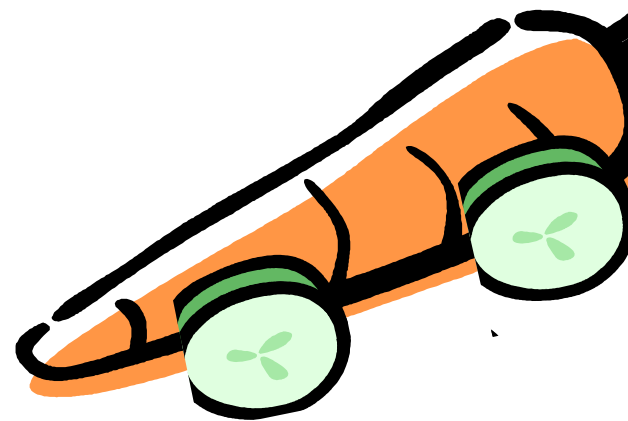
Plátano sin cáscara y cortada a lo largo

Pasas de uva

“Pegamento” para los vehículos

Mantequilla de maní

Si utilizas las zanahorias cortadas, el apio, los pepinos y las plátano, ¿cuántos autos, barcos y aviones puedes construir?



Build a Healthy Snack!

Fruit Flyers and Veggie Vehicles

Vehicle parts

- Celery sticks
- Carrot sticks
- Sliced carrot circles
- Sliced cucumber circles
- Banana, peeled and sliced lengthwise
- Rasins

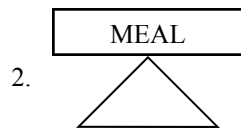
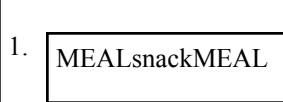
Vehicle "glue"

- Peanut butter

Using the sliced carrots, celery, cucumbers and bananas, how many cars, boats and planes can you build?

Puzzlers!

Can you figure out what these pictures mean?
(answers at the bottom of the page)



PB & J VOLCANO

Mound several spoonfuls of peanut butter onto a wheat cracker. Shape the peanut butter into the shape of a volcano. Use a toothpick or a straw to make a tunnel down the center. Spoon jelly or jam into the center, letting it "ooze" out and down the side of your peanut butter volcano.

Eat and enjoy! If you want, make a "volcano sandwich" by smashing your volcano with another cracker on top.

What other peanut butter sculptures can you make?

Graham Cracker Castles

- Graham cracker squares
- Peanut butter
- Raisins
- Peanuts
- Drug cereal

Arrange four graham cracker squares as walls. Stick all the walls together with peanut butter. Lay another graham cracker square on top for a roof.

Decorate your house by sticking raisins, peanuts, and different kinds of dry cereal on the outside with peanut butter.

Stack more on top for a two-story house, and even more to build a skyscraper!

¡Construye un refrigerio saludable!

Aviadores frutales y vehículos de vegetales

Piezas de los vehículos

- Bastones de apio
- Bastones de zanahoria
- Rodajas de zanahoria
- Rodajas de pepino
- Plátano sin cáscara y cortado a lo largo
- Pasas de uva


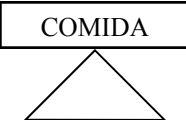
“Pegamento” para los vehículos

- Mantequilla de maní

Si utilizas las zanahorias cortadas, el apio, los pepinos y el plátano, ¿cuántos autos, barcos y aviones puedes construir?

¡Acertijos!

¿Puedes adivinar qué significan estos dibujos?
(las respuestas están al final de la página)

- 
- 

VOLCÁN MM Y M

Coloca varias cucharadas de mantequilla de maní sobre una galleta de trigo. Dale forma a la mantequilla de maní hasta que parezca un volcán. Utiliza un palillo o pajilla para crear un túnel en el medio. Coloca jalea o mermelada en el centro, dejándola caer como lava por los costados del volcán de mantequilla de maní.

¡Come y disfrútalo! Si lo deseas, puedes hacer un “sándwich volcán” al colocar otra galleta por encima.

¿Qué otras esculturas con mantequilla de maní puedes hacer?

Castillos con galletas Graham

- Cuadrados de galletas Graham
- Mantequilla de maní
- Pasas de uva
- Maníes
- Cereales secos

Acomoda cuatro cuadrados de galletas Graham como si fueran paredes. Une todas las paredes con mantequilla de maní.

Coloca otro cuadrado de galletas Graham en la parte superior, como si fuera un techo. Decora la casa pegando pasas de uvas, maníes y diferentes tipos de cereales secos en la parte externa con mantequilla de maní.

Apila más galletas para construir una casa de dos pisos o más aún, ¡para construir un rascacielos!

Healthy Snacks

Snacks give kids (and adults too!) energy to get through the day. It's important to choose healthy snacks to get the most energy and nutrition. The energy we get from sugary snacks lasts only a short time. Healthy snacks give you long-lasting energy.

Your kids may be tempted by all the unhealthy snacks out there. But kids really do like healthy snacks too! If you offer healthy choices and make healthy foods fun, your kids will get the best nutrition.

Sandwich Art

- Bread slices or bagels
- Chopped fruit (bananas, apple or pear slices, canned peaches, canned pineapple chunks, etc)
- Dried fruit
- Dry cereal
- Peanut butter or applesauce

Spread peanut butter or applesauce on bagels, bread, or tortillas.

Let your kids create faces with the fruit and cereal.

If you use tortillas, roll up the finished "face" and eat!

LUNCH BAG POPCORN

Did you know that *all* popcorn is microwaveable?

Put 1/4 cup unpopped popcorn kernels in a brown paper lunch bag. Fold the top over and secure with clear tape. Microwave on high for about 2 minutes (time varies depending on your microwave), or until you hear the kernels finish popping. Pour popcorn into a bowl, sprinkle with parmesan cheese or other seasoning to taste.

Teeny Tiny Tacos

Kids love helping scoop the toppings on to these baby tacos!

- Baked tortilla chips (recipe follows)
- Can of diced tomatoes
- Can of beans (drained and rinsed)
- Cheese slices (divided into four pieces each), shredded cheese, or strips of string cheese
- Diced lettuce

Lay tortilla chips on a large plate. Spoon tomatoes, beans onto each chip. Sprinkle with diced lettuce and cheese.

Recipe to make your own baked tortilla chips:

Cut corn tortillas into triangles and lay in a single layer on a cookie sheet. Bake for about 15 minutes at 350 degrees. Cool for 30 minutes.

Refrigerios saludables

Los refrigerios brindan a los niños (¡y también a los adultos!) la energía que necesitan para sus actividades diarias. Es muy importante escoger refrigerios saludables para obtener la mayor cantidad de energía y nutrición. La energía que se obtiene de los refrigerios azucarados sólo dura poco tiempo. Los refrigerios saludables brindan energía duradera.

Tus hijos podrían tentarse con la gran cantidad de refrigerios poco saludables que están a la venta. ¡Pero los niños también disfrutan de los refrigerios saludables! Si les ofreces opciones saludables y haces que este tipo de comidas sean divertidas, tus hijos obtendrán la mejor nutrición.

Arte con sándwiches

- Rebanadas de pan o rosquillas
- Fruta cortada en trozos (plátanos, rebanadas de manzanas o peras, duraznos en lata, trozos de ananá en lata, etc.)
- Frutas secas
- Cereales secos
- Mantequilla de maní o puré de manzanas

Unta la mantequilla de maní o el puré de manzanas sobre las rosquillas, el pan o las tortillas.

Permite que los niños inventen caras con la fruta o el cereal.

Si utilizas tortillas, ¡enrolla la “cara” terminada y come!

PALOMITAS DE MAÍZ EN LA BOLSA PARA ALMUERZO

¿Sabías que las palomitas de maíz se pueden cocinar en el horno de microondas?

Coloca $\frac{1}{4}$ de taza de granos de maíz crudos en una bolsa de papel marrón para almuerzo. Dobla la parte superior de la bolsa y sujétala con cinta transparente. Cocina en el horno de microondas en alta potencia durante 2 minutos (el tiempo varía según el microondas), o hasta que escuches que los granos dejan de explotar. Vierte las palomitas de maíz en un tazón, agrega queso parmesano u otros condimentos al gusto.

Tacos diminutos

¡A los niños les encanta sacar los aderezos de estos tacos diminutos!

- Chips de tortilla horneados (receta a continuación)
- Lata de tomates cortados en dados
- Lata de frijoles (escurridos y enjuagados)
- Rodajas de queso (divididos en cuatro trozos cada uno), queso rallado o tiras de queso en hebras
- Lechuga cortada en trozos

Coloca los chips de tortilla sobre un plato grande. Agrega los tomates y frijoles sobre cada chip. Espolvorea con lechuga cortada en trozos y queso.

*Receta para hacer tus propios chips de tortilla horneados:
Corta las tortillas de maíz en triángulos y colócalos en una sola capa sobre una bandeja para hornear. Cocina durante aproximadamente 15 minutos a 350 grados. Deja enfriar durante 30 minutos.*