



¡Hora de merendar!

A los chicos de **MiPlato**, Nate y Kate, les gustan las meriendas saludables. En sus meriendas incluyen alimentos de los cinco grupos alimenticios. Ellos eligen meriendas que no tengan demasiado azúcar, grasa o sal añadidos. Sólo meriendan galletitas, pasteles y dulces a veces, y en poca cantidad. De esta forma ingieren los alimentos que necesitan para sentirse bien y estar saludables.

Dibuja tu merienda saludable favorita en el plato vacío.



Padres

¿Envía meriendas a la escuela?
Pruebe estas alternativas populares y saludables:

- compota de manzana sin endulzar
- copitas de frutas elaboradas con jugo 100% natural
- pasas
- galletas saladas de grano integral
- palomitas de maíz bajas en grasa
- cereales integrales bajos en azúcar

