

Meriendas Para Niños Inteligentes

Meriendas nos dan energía para aprender y jugar a lo largo del día.
Golosinas nos hacen sentir cansados y lentos. Son *menos* saludables.

Meriendas



Bagel & Peanut Butter



Cheese & Crackers



Veggie Sticks & Hummus



Yogurt & Fruit

Las *mejores* meriendas tienen al menos 2 grupos de alimentos.

Debemos de tartar de comer estas meriendas saludables todos los días.

Golosinas



Las golosinas son altas en grasa y azúcar. **Debemos tartar de comer estos alimentos solo de vez en cuando.**

