

## ¿Cuáles son los mejores bocadillos para mis hijos?

Los padres de familia que saben sirven bocadillos sanos, para que los niños obtengan los nutrientes necesarios para crecer y estar fuertes.

★ Los alimentos sanos son buenos bocadillos:

- Frutas y verduras
- Pedacitos de queso
- Yogur cremoso
- Cereal bajo en azúcar, con leche
- Pan con crema de cacahuete
- Un poco de las sobras de la comida

★ Piensen que los bocadillos son comidas pequeñas, que dan más nutrición para ayudar a sus hijos a crecer, jugar y aprender.



**Cómo convencer:** déles información exclusiva. Tracen un círculo alrededor de uno o dos bocadillos en una lista escrita.

## Cómo empezar la plática:

- 1 Los bocadillos son una parte importante de la nutrición diaria de sus niños (¡y para los padres también!) ¿Qué alimentos les gustan a sus hijos como bocadillo en casa? ¿Y en la guardería?
- 2 A mis hijos les encantaba la crema de cacahuete untada en plátano. ¿Tienen alguna idea para preparar bocadillos sanos y sencillos que yo pueda darles a otros padres?
- 3 Tengo una lista de bocadillos que les gustan a los niños que quiero darles. ¿Creen que a sus hijos les gustaría alguno de estos?