

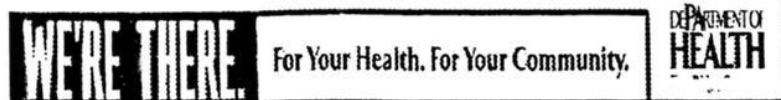
# Snacks For Kids



Does your child enjoy snacks *more* than the food on the dinner plate? Does your child see snacks as *special treats*? If so, you may have trouble getting your child to eat well at mealtime. Here are some ways to prevent snacks from spoiling your child's dinner.

- ♥ Children *cannot* eat enough 'good nutrition' in just three meals. Think of snacks as small meals in between. Serve *healthy* snacks like fresh fruit slices, cheese or tuna and crackers, dry cereals, mini sandwiches, mini pizzas (made with half an English muffin, cheese and sauce), mini bagels and for children over three, crisp vegetables with dip. Leftovers make good snacks too.
- ♥ Give your child a choice between several healthy snacks. If he wants something sweet or salty instead tell him that this is what you have today and ask if he wants any. Be firm. Let him miss a snack if he refuses. Children will eat healthy snacks when they are hungry. But, they will eat chocolate any time!
- ♥ Schedule snacks around times your child is hungry. Offering a small snack an hour or more before a meal may make her less grumpy and more willing to eat at mealtime. If she isn't hungry at meals, you may need to adjust the snack schedule or serve a lighter snack.
- ♥ Avoid giving snacks to comfort, bribe or reward your child. Children who eat when bored or frustrated may have problems controlling their weight later on. Treat snacks the same way you treat other foods. You wouldn't offer broccoli to comfort or reward your child! Why offer candy? Comfort your child by talking to him, hugging him and playing with him.
- ♥ Serve snacks in interesting sizes and shapes. Offer them in a colorful bag. Cut out sandwiches with a cookie cutter. Visit the library for cook books which have ideas on making food 'fun' for children.
- ♥ Avoid letting your child feel deprived. Offer cookies and chips occasionally. Include them in a meal. Instead of mashed potato, have potato chips once in a while. Give a cookie for dessert.
- ♥ Tell relatives and care givers about good snacks to offer or provide them yourself. You will need their support or your attempts will fail.
- ♥ Teach your child about good nutrition while shopping. Point out the healthy choices. Let her put the ones she wants into the cart.
- ♥ Limit your child's exposure to snack food commercials by limiting TV.
- ♥ As your child gets older, keep snacks on hand that he can get himself, like fresh fruit or cheese cubes.
- ♥ Set a good example by eating healthy snacks yourself. If you buy treats on occasion, keep them out of your child's reach.

*Remember: Children can learn to like healthy foods!*





## Meriendas para Niños



¿Le gustan a su niño/niña las meriendas más que la cena? ¿Le parecen las meriendas como placeres especiales? Si es así, usted puede tener dificultad en hacer que coma bien a la hora de comer. A continuación hay algunas sugerencias para prevenir que las meriendas estropee el apetito.

- ♥ Los niños no pueden comer suficiente ‘buena nutrición’ en 3 comidas al día. Pues, piense en las meriendas como pequeñas comidas. Sirva meriendas saludables como rebanadas de fruta, queso, atún y galletas de sal, cereal seco, mini-sandwich, mini-pizza (hecho con ‘English muffin’, queso y salsa), mini-bagels y para niños más de 3 años, vegetales frescos. Las sobras hacen buenas meriendas también.
- ♥ Déle la oportunidad de escoger entre varias meriendas saludables. Si quiere algo dulce o salado, dígame que esto es lo que tiene y pregunte si quiere alguno. Sea firme. Déjelo omitir la merienda si rechaza lo que ofrece. Los niños comen meriendas saludables cuando tienen hambre. ¡Pero, comen chocolate a cualquier tiempo!
- ♥ Planee las meriendas alrededor de las horas que normalmente tiene hambre. Ofrecer una pequeña merienda una hora o tanta antes de una comida puede hacer que sea menos gruñon y más dispuesto a comer la comida. Si no tiene hambre, puede tener que ajustar el horario de la merienda o servir una merienda más ligera.
- ♥ Evite dar meriendas para consolar, sobornar o recompensar a su niño/niña. Niños que comen cuando están aburridos o frustrados pueden tener problemas controlando su peso en el futuro. Trate con meriendas de la misma manera que trata con los otros alimentos. ¡Usted no ofrecería el brócoli para aliviar o recompensar a su niño/niña! ¿Por qué ofrecer dulces? Consuélelo hablándole, abrazándole o jugando con él/ella.
- ♥ Sirva meriendas en formas y tamaños interesantes. Ofrézcaselas en una bolsa colorada. Corte sandwiches con un cortador de galletas. Visite la biblioteca para pedir prestado libros de recetas los cuales tengan ideas de cómo hacer comidas divertidas para niños.
- ♥ Evite dejar que se sienta privado. Ofrezca galletas dulces y papitas ocasionalmente. Inclúyalos en una comida. En vez de papa al horno, ofrezca las papas fritas de vez en cuando. Dé una galleta para el postre.
- ♥ Hable con otros sobre las meriendas que usted quiere que le ofrezcan o proporcionarlas usted misma. Necesitará su apoyo o sus intentos fallarán.
- ♥ Enseñe a su niño/niña acerca de buena nutrición cuando está de compras. Señálele las comidas saludables. Deje que ponga las que quiera en la carreta.
- ♥ Limite el tiempo que puede ver la televisión para que no le facinen las comerciales de meriendas no saludables.
- ♥ Cuando su niño/niña llegue a ser más grande, mantenga meriendas a la mano que pueda agarrar por si solo, como fruta fresca o queso en cubitos.
- ♥ Usted misma puede dar un buen ejemplo al comer meriendas si misma. Si usted compra los gustos en ocasiones, manténgalos fuera de su alcance.

**¡Los niños pueden aprender a disfrutar los alimentos saludables!**



Pennsylvania WIC Program

**WE'RE THERE.**

**For Your Health. For Your Community**

DEPARTMENT OF  
**HEALTH**  
Mark Schweiker, Governor