

Herramientas Para Los Padres: Ponga sabor al almuerzo de los niños



Ideas Para el Almuerzo de Los Niños

¿Está cansado de empacar el mismo almuerzo para sus hijos cada día? Diviértase usando los pasos abajo creando una variedad de ideas sanas para el próximo almuerzo que prepara para sus hijos.

Paso 1: Seleccione un producto de cada columna para crear el plato principal. (Burrito o “wrap” de tortilla integral, pollo asado, lechuga, tomates, y queso bajo en grasa)

Paso 2: Elija una fruta o una verdura con un aliño (opcional) y un otro agregado. (Pedazos de manzana con yogur y taza de almendras)

Paso 3: Complete la comida con agua, leche, o cualquier

Empacando un almuerzo

- Lleve sus hijos con usted a hacer las compras de comida
- Haga que sus hijos participen en la preparación de la comida
- Pregunte a sus hijos cuáles son las elecciones de comida sana que les gustaría comprar para sus almuerzos
- Ofrezca opciones que permiten que todos ganen (“¿Te gustarían manzanas o peras con tu almuerzo?” Versus “manzanas o galletas”)
- Ponga una nota de sorpresa, unas calcomanías, o un chiste en la bolsa del almuerzo
- Cambie el almuerzo regular:
 - **“Kabobs”:** Corte comida en pedacitos pequeños y use un sorbete para amarrar los pedazos.
 - **Sándwiches usando un molde de galletas:** ponga variedad al sándwich cuadrado básico
 - **Remolinos:** Haga un burrito con una tortilla cortada en rebanadas. Use pan aplastado (con un rodillo de cocina)
 - **Enrollado de queso “String”:** Un palito de queso “string” enrollado por dos pedazos de jamón

Plato Principal

Carbohidratos

- Pan integral
- Pan tipo “bagel”
- Tortilla integral
- Tortilla de maíz
- Pan tipo “pita”
- Arroz silvestre
- Pasta integral

Meat/Legumes

- Pavo
- Jamón
- Carne de res
- Pavo asado
- Atún
- Salmón
- Legumbres/frijoles
- Crema de cacahuate/maní

Condimentos/Aliños

- Mostaza/mostaza dulce
- Queso crema bajo en grasa
- Crema bajo en grasa
- Queso bajo en grasa
- Salsa
- Aliño “ranch” bajo en calorías
- Mermelada
- Lechuga
- Tomates
- Cebolla
- Pimentones rojos y verdes
- Aguacate
- Espinaca
- Calabacita tipo “zucchini”
- Maíz

Herramientas Para Los Padres: Ponga sabor al almuerzo de los niños (con't)

El almuerzo escolar

- Vea el menú de los almuerzos escolares. ¿No sabe dónde encontrar el menú? Vea el sitio Web de su distrito escolar.
- Pregunte a sus hijos cuáles almuerzos escolares les gustaría comer y cuándo les gustaría llevar un almuerzo de la casa
- Después de la escuela, pregunte a sus hijos: “¿Qué elegiste para el almuerzo?” “¿Cuáles frutas y verduras comiste para el almuerzo?” “¿Cuál comida te gustó más para el almuerzo?”



Lista para la Despensa/el Refrigerador

Use este espacio para hacer una lista. Corte con tijeras en la línea y péguela en la despensa para recordarle de algunos ingredientes sanos y rápidos de preparar para el almuerzo de sus hijos.

Despensa

1. Piña en lata
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

Refrigerador

1. Queso “mozzarella”
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

Frutas & Verduras

- Brócoli
- Zanahorias chicas
- Apio
- Espárrago
- Coliflor
- Pepino
- Arvejas
- Aceitunas
- Tomates
- Manzanas
- Pasas
- Plátanos
- Naranjas
- Uvas
- Ciruelas
- Arándanos
- Melón “cantaloupe”
- Melón “honeydew”

Aliños

- “Ranch” sin grasa
- Salsa
- Yogur
- Crema de cacahuete/maní

Agregados

- Cereal (con por lo menos 5g “de fibra)
- Palomitas bajas en calorías
- Galletas marca “Triscuit”
- Cereal tipo “granola”
- 1/4 taza de nueces
- Yogur
- Queso “mozzarella”

Bebidas

Tome bebidas sin calorías. Ponga límite en los jugos 100% — no más de 4 onzas por día. Mantenga las bebidas frías al usar una bolsa de hielo o al congelarlas la noche anterior.

- Agua con un trozo de limón, lima o naranja
- Leche sin grasa/descremada
- Agua con sabor sin calorías
- “Crystal Light”