

HEALTHY TIP: SAFE SNACKING

KEEP YOUNG KIDS SAFE WHILE SNACKING BY:

- Washing all produce before serving to get rid of pesticides, chemicals and bacteria.
- Keeping children upright and still during eating. Separate play time from snack time!
- Serving smaller pieces of foods and softer foods:
 - Cut grapes and cherry tomatoes in half or quarters.
 - Chop bananas, apples, peaches, oranges, melon, and strawberries into small pieces.
 - Remove seeds and pits from fruits and veggies before serving.
 - Chop, dice, grate, cook, or mash veggies like bell peppers, celery, green beans, carrots, cucumbers, and sweet potato.
 - Steam cauliflower, carrots, and broccoli for softer texture.

*Snacking should be **FUN** and **HEALTHY!**
Keep your kids **SAFE** while snacking by
avoiding potential hazards.*

WATCH OUT FOR THESE COMMON FOOD ALLERGENS AND REPLACE THEM WITH THESE SUBSTITUTIONS IF NEEDED.

COMMON FOOD ALLERGENS:

- Cow's milk
- Peanuts/Peanut butter
- Wheat
- Eggs

ALTERNATIVES:

- Almond milk, coconut milk, soy milk
- Sunflower seed butter, almond butter, hummus, low fat cottage cheese, avocado
- Quinoa, rice, gluten free bread
- Lean meat, poultry, nuts
(In baked goods: bananas, pumpkin puree, or applesauce)

CONSEJOS SALUDABLES: MERIENDAS SEGURAS

MANTENGA A LOS JÓVENES SEGUROS MIENTRAS MERIENDAN:

- Lave las frutas y verduras antes de servirlos para eliminar los pesticidas, químicos y bacterias.
- Mantenga a los niños en posición vertical y quietos mientras comen. ¡Separe el tiempo de juego del tiempo de la merienda!
- Sirva piezas pequeñas y suaves de alimentos:
 - Corte las uvas y los tomates cerezas en cuartos o mitades.
 - Pique bananas, manzanas, melocotones, naranjas, melón, y fresas en piezas pequeñas.
 - Retire las semillas y pepas de las frutas y vegetales antes de servirlos.
 - Pique, corte en cubos, ralle, cocine, o haga puré vegetales como pimientos, apio, ejotes, zanahorias, pepinos y batata.
 - Cocine al vapor la coliflor, las zanahorias, y el brócoli para obtener una textura más suave.

*Merendar debe ser **¡DIVERTIDO y SALUDABLE!**
Mantenga a sus niños **SEGUROS** mientras
meriendan evitando peligros potenciales.*

ESTÉ PENDIENTE DE ESTAS ALERGIAS ALIMENTARIAS COMUNES Y REEMPLACE LOS ALIMENTOS POR ESTAS ALTERNATIVAS SI ES NECESARIO.

ALERGIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES:

- Leche de vaca
- Cacahuete/Mantequilla de cacahuete
- Trigo
- Huevos

ALTERNATIVAS:

- Leche de almendras, leche de coco, leche de soya
- Mantequilla de semillas de girasol, mantequilla de almendras, humus, queso cottage bajo en grasa, aguacate
- Quínoa, arroz, pan sin gluten
- Carne magra, pollo, nueces
(En productos horneados: bananas, puré de calabaza, o puré de manzana)