



CREE SU PROPIO BOCADILLO SALUDABLE



Tomamos los conceptos de la alimentación saludable y la buena nutrición que aprendimos en clase para ayudar a crear un bocadillo único, pero saludable.

Los bocadillos pueden ser parte de una dieta saludable y ayudar a los niños a tener más energía entre comidas y satisfacer el hambre. Las opciones de bocadillos de su hijo están a menudo influenciadas por los nombres llamativos y estrategias de mercadotecnia dirigidas a los niños.

¡Pregúntele a su hijo qué ideas tiene acerca de un bocadillo saludable, tal vez algún día verá el producto de su hijo en la repisa de la tienda!

ACTIVIDAD EN EL HOGAR



Pruebe este bocadillo saludable la próxima vez que su familia quiera comer algo entre comidas.

Palomitas crujientes

Ingredientes
3 tazas de palomitas de maíz

- 2 tazas de pretzels o palitos de multigrano integral
- 1 taza de cereal de avena tostada
- 2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharada de Salsa Inglesa
- 2 cucharadas de margarina derretida baja en calorías

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 300 grados Fahrenheit.
2. Mezcle todos los ingredientes en un tazón y extienda sobre una charola antiadherente para hornear.
3. Hornear durante 20 a 30 minutos hasta que la mezcla esté ligeramente tostada, sacuda la charola de vez en cuando.
4. Retirar del horno y dejar enfriar.
5. Coloque en un tazón grande para servir. Guarde las sobras en bolsas de plástico con cierre.

MUÉVASE CON LA MÚSICA

La música es una gran manera de conseguir que nuestros cuerpos se muevan e incluso puede hacer las tareas del hogar más divertidas. Trate de poner música llena de vida la próxima vez que su familia está en casa.

Que cada miembro de la familia escoja una canción. ¿Voten sobre que canción los hizo moverse más rápido que su corazón latió fuertemente, o sobre que canción hizo bailar a más miembros de la familia con alegría?

