



¿Por qué merendamos?

A la mayoría de los niños les gustan las meriendas. ¡Eso es magnífico! Piense en las meriendas como si fueran comidas pequeñas que le proveen a su niño de nutrientes y energía para crecer, jugar y aprender.

Ayude a su niño a merendar astutamente.

Los niños tienen un estómago pequeño. Probablemente ellos comen menos en las comidas de lo que usted come. Las meriendas astutas le ayudan a su niño a comer y beber lo que necesitan durante el día. De hecho, la mayoría de los niños se sienten mejor cuando comen de 4 a 6 veces al día.

Mantenga accesible meriendas de los grupos de alimentos:

Por ejemplo, vegetales crudos, frutas, 100% jugo de fruta, leche, queso, yogur, pan, mantequilla de maní y huevos hervidos.

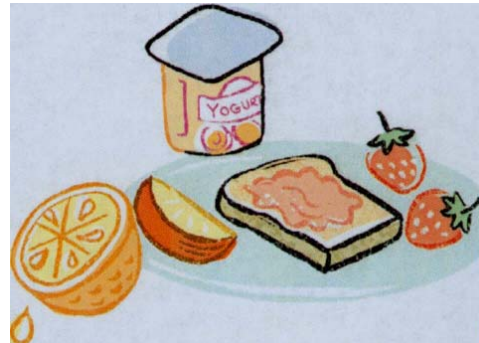
Deje que las meriendas llenen los vacíos.

Si su niño no toma jugo en el desayuno, ofrézcale fruta a la hora de la merienda.

Planifique el horario de las meriendas cuidadosamente. Déle una merienda – dos o tres horas antes de las comidas. De esa manera su niño tendrá hambre para el almuerzo o la cena.

Ofrezca meriendas para satisfacer el hambre. Evite el ofrecerle meriendas solo para que dejen de llorar, calmarlos o recompensar una conducta. Esto causa problemas de comer excesivamente dejándose llevar por las emociones.

Mantenga el tamaño de las meriendas pequeño. Si su niño todavía tiene hambre, le puede pedir más. Deje que su niño decida cuanta cantidad es suficiente.



Anime a su niño a lavarse los dientes después de merendar – especialmente después de comer panes, galletas y alimentos dulces.

¡Sea usted sabio al merendar! ¿Usted come una merienda cuando se siente con estrés o aburrido - o solo cuando tiene hambre? ¿Qué alimentos come usted en sus meriendas? Recuerde que su niño aprende los hábitos de merendar al observarlo a usted. ¡Sea un modelo ejemplar!

Use con moderación alimentos que tienen azúcar añadida, como los dulces, galletas y jugos de frutas que no sean 100% jugo de fruta.

Ofrezca leche, jugo, o agua como bebidas en las meriendas. Los refrescos y bebidas de frutas pueden llenar a su niño e impedir que consuma los alimentos que necesita para crecer y mantenerse saludable.

Haga de las meriendas saludables su elección usual.

Consejo para los padres: A veces los niños dicen que tienen hambre cuando en realidad lo que necesitan es atención. Dedíquele tiempo a su niño – hablele o haga algo divertido antes de ofrecerle una comida. Su niño le dejará saber si realmente tiene hambre.

Por qué merendamos?

¡El merendar astutamente es bueno para toda la familia!

Meriendas Rápidas:

- Frutas cortadas en pedazos pequeños.
- Bayas (Berries)
- Vegetales crudos cortados en pedazos
- Galletas Graham
- Queso en barritas (string)
- Queso y galletas
- Bagel y mantequilla de maní
- Yogur congelado



Meriendas fáciles de hacer:

- **Batidos:** Vaciar la leche, jugo y hielo en un envase con tapa. ¡Agite el envase!
- **Paletas congeladas de jugos de frutas:** Congele el jugo de las frutas en pequeños vasos desechables de plástico o en cubetas de hielo.
- **Plátano crujiente:** Monde los plátanos (banana). Enrolle los plátanos en mantequilla de maní o yogur y cereal machacado. ¡Póngalo a congelar!
- **Troncos de mantequilla de maní:** Llene rebanadas de apio con mantequilla de maní y añádale pasas por encima.
- **Tostadas de canela:** Tueste el pan integral. Úntele un poco de margarina o mantequilla. Rocié con canela y azúcar.

Ofrezca leche o jugo con las meriendas.

¡Para bebés menores de 1 año, solo la leche va en la botella, no refrescos o té!

Haga una lista de las meriendas saludables favoritas de su niño.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____