



Suggestions for Nutritious Snacks

TAKE A LOOK HERE ▲



square meals

A Program of the Texas Department of Agriculture's Food and Nutrition Division

RECOMMENDATIONS FOR HEALTHY SNACKS AT SCHOOL AND AT HOME

BEVERAGES

- Fruit juices
- Fruit smoothies
- Milk (non-fat or low fat, plain or flavored)



FRESH FRUITS AND VEGETABLES

- Fresh seasonal fruit
- Carrots, broccoli and cauliflower with low fat dip or salad dressing



LOW FAT GRAIN FOODS

- Pretzels
- Animal crackers
- Graham crackers
- Wheat crackers
- English muffin (whole wheat)
- Rice cakes or mini rice cakes (flavored)
- Baked tortilla chips with salsa
- Fruit or grain muffin (low fat)
- Dry cereal (individual servings)
- Bagel (half)
- Fig bars
- Vanilla wafers



ADDITIONAL TREATS

- Fruit snacks
- Fruit pico
- Fruit grain bars
- Frozen fruit bars
- Fat-free popcorn (94% fat-free)
- Peanut butter and crackers
- Low fat string cheese
- Fruit, nut and/or grain trail mixes
- Corn-on-the-cob with paprika or chili powder



Small text: Square Meals is the Texas Department of Agriculture's school nutrition education and outreach program, funded by the U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service.

Small text: In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 or call (800) 795-3272 or (202) 720-6382 (TTY). USDA is an equal opportunity provider and employer. TDA M(N) 594 11/06

Please call (888) TEX-KIDS or visit www.squaremeals.org for more information.



Sugerencias para Bocadillos Nutritivos



square meals

A Program of the Texas Department of Agriculture's Food and Nutrition Division

RECOMENDACIONES PARA BOCADOS NUTRITIVOS EN LA ESCUELA Y EN LA CASA

MIRE AQUÍ ▲

BEBIDAS

- Jugos de fruta
- Licuados de fruta
- Leche (sin grasa o baja en grasa, regular o de sabor)



ALIMENTOS DE GRANO BAJOS EN GRASA

- Pretzels (galletas saladas tostadas en forma de nudo)
- Galletas en forma de animales
- Galletas graham
- Galletas de trigo
- Bollo inglés (de trigo entero)
- Tortas o tortitas de arroz pequeñas (de sabor)
- Totopos horneados con salsa
- Bollo de fruta o grano entero (bajo en grasa)
- Cereal seco (porciones individuales)
- Panecillo (mitad)
- Barras de higo
- Galletitas de vainilla



FRUTAS Y VEGETALES FRESCOS

- Fruta fresca en estación
- Zanahoria, brócoli y coliflor con salsa o aderezo bajo en grasa



DELEITES ADICIONALES

- Bocadillos de fruta
- Pico de fruta
- Barras de fruta y grano
- Barritas de fruta congeladas
- Palomitas de maíz sin grasa (94% libres de grasa)
- Galletas con mantequilla de cacahuete (maní)
- Tiras de queso blanco bajo en grasa
- Mezclas de fruta, nueces y/o grano
- Maíz en mazorca (elote) con paprika o polvo enchilado



Square Meals es el programa escolar de promoción y educación sobre la nutrición del Departamento de Agricultura de Texas, financiado por Servicios de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de EE.UU.

De acuerdo con la ley federal y con las normas del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA), esta institución tiene prohibida la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 ó llame al 1 (800) 795-3272 ó al (202) 720-6382 (TTY). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

TDA M(N) 594 11/06

Por favor llame al (888) TEX-KIDS o visite www.squaremeals.org para más información.