



Queridos Padres,

El programa Cocinando y Moviéndose con los Niños mostró hoy meriendas saludables. Su niño participó preparando y probando una receta divertida. Los niños tienen estómagos pequeños, y ellos necesitan comer porciones pequeñas, pero a ellos les da hambre más frecuentemente, aproximadamente de cada 3 a 4 horas. Los niños son muy activos y crecen rápidamente, y ellos necesitan las calorías que les dan las meriendas.

Necesitamos ayudar a los niños a comer meriendas saludables. ¡Considere las meriendas como si fueran pequeñas comidas! Planee con anticipación cortando vegetales y poniéndolos en un envase en el refrigerador donde los niños los puedan ver. Ponga las galletas saladas y el cereal en las tablillas más bajas donde los niños puedan alcanzar. escoja meriendas de dos diferentes grupos de alimentos. Pruebe yogur con fruta fresca, rebanadas de manzana y pera con queso, tortillas con queso, la mantequilla de maní sobre las galletas saladas o los vegetales crudos con aderezo.

Así como es de importante escoger meriendas saludables, el jugar frecuentemente ayuda al desarrollo físico de los niños. Por medio del juego activo, los niños fortalecen sus habilidades sociales, construyen una autoestima positiva y aumentan su aprendizaje. Apague la televisión y la computadora y anímelos. Haga ejercicios participando con sus niños en juegos al aire libre o juegos dentro de la casa. ¡Los niños activos tienden a desarrollarse en adultos activos!

Sinceramente,

For more information about this recipe and other fun recipes: contact your local K-State Research and Extension office in Kansas, visit the website at www.kidsacookin.ksu.edu, or e-mail kidsacookin@ksu.edu.

This institution is an equal opportunity employer and provider. This material was funded by USDA's Food Stamp Program through a contract awarded by the Kansas Department of Social and Rehabilitation Services. The Food Stamp Program provides nutrition assistance to people with low income. To find out more, contact your local SRS office or call 1-800-221-5689.

Cosas que hacer con sus niños:

- Envuelva a sus niños en la cocina: lavando las frutas y los vegetales, midiendo ingredientes, abriendo los paquetes y escogiendo los aderezos para la pizza.
- Tenga las frutas y los vegetales listos y disponibles para que sus niños puedan simplemente “abrir y comer.” Tenga a la mano frutas enlatadas, frutas secas o jugos de 100% frutas o vegetales.
- Mantenga a la mano meriendas saludables y fáciles de-comer: rebanadas de queso y galletas saladas, yogur, pudín.
- Sea activo: salte la cuerda, lance una pelota de un lado a otro, juegue juegos de adivinanzas.

Waffle-Wiches
A fun way to grill sandwiches
 Makes: 4

Ingredients:
 1/4 cup low fat salad dressing
 1 tablespoon Dijon mustard
 1 tablespoon honey
 4 thin slices cheddar, Colby, Swiss or mozzarella cheese
 4 slices (about 1/4 pound) deli turkey, ham or roast beef
 8 slices whole wheat sandwich bread

Directions:

1. Spray waffle iron with cooking spray and heat.
2. Combine salad dressing, mustard and honey in a small bowl.
3. Spread dressing on one side of each slice of bread.
4. Divide meat and cheese and place on dressing side of bread to make 4 sandwiches.
5. Place 1 sandwich in the middle of heated waffle iron.
6. Bake for 2 to 3 minutes or until sandwich is golden brown and cheese is melted.
7. Repeat with other sandwiches.

Nutrition Facts: One sandwich provides 240 calories, 7g total fat, 15mg cholesterol, 740mg sodium, 30g total carbohydrate
Produced by the Family Nutrition Program within Family and Consumer Sciences, Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service. K-State Research and Extension is an equal opportunity employer and provider.
 This material was funded by USDA's Food Stamp Program through a contract by the Kansas Department of Social and Rehabilitation Services. The Food Stamp Program provides nutrition assistance to people with low income. To find out more, contact your local SRS office or call 1-800-221-5689.

K-STATE RESEARCH AND EXTENSION
 FAMILY NUTRITION PROGRAM

Kids a Cookin' & Movin'

Chef's Choice
 Waffle-Wiches
 Apple slices
 Carrot sticks
 Chocolate oatmeal cookie
 Low fat milk



Fiesta Dip
Tex-Mex flair is an American favorite!
 Serves: 12

Ingredients:
 1/2 cup fat-free refried beans (about 1/2 of a 16-ounce can)
 1/2 cup fat-free sour cream
 1 tablespoon dry taco seasoning
 3/4 cup picante sauce
 2 or 3 green onions, chopped
 1 small tomato, chopped
 1/4 cup sliced black olives, drained
 1 cup low fat shredded cheese (cheddar or co-jack)

Directions:

1. Spread refried beans in a glass pie plate.
2. Mix sour cream and taco seasoning in a small bowl.
3. Spread sour cream mixture over refried beans.
4. Pour picante sauce on top of sour cream mixture.
5. Sprinkle onions, tomato, black olives and cheese on top.

Nutrition Facts: One serving provides 45 calories, 1g total fat, 5mg cholesterol, 310mg sodium, 6g total carbohydrate
Produced by the Family Nutrition Program within Family and Consumer Sciences, Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service. K-State Research and Extension is an equal opportunity employer and provider.
 This material was funded by USDA's Food Stamp Program through a contract by the Kansas Department of Social and Rehabilitation Services. The Food Stamp Program provides nutrition assistance to people with low income. To find out more, contact your local SRS office or call 1-800-221-5689.

K-STATE RESEARCH AND EXTENSION
 FAMILY NUTRITION PROGRAM

Kids a Cookin' & Movin'

Chef's Choice
 Fiesta Dip
 Carrots and celery
 Whole wheat crackers
 Homemade Tortillas
 Low fat milk