

Ganele al Aburrimiento, Prepare el Lonche de Escuela



Ejemplos para hacer lonches esperados y nutritivos:

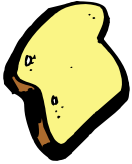
- Lleve a sus niño a la tienda y dejelos seleccionar las frutas y verduras.
- Haga que so hijo le ayude empaquar el lonche (empaque la noche antes, no espere asta la manana cuando todos llevan prisa)
- Permita un “placer” en ocasiones, pero mantenga las porciones pequenas.
- Ejemplos de “placeres”, use calcomanias, o jugetes chicos nunca dulces
- Haga el lonche mas vistoso. Lo mas vistoso, lo mas nutritivo
- Para las bebidas, elija Crystal Light, Propel, o aguas con sabor (Fruit2-0), o simplemente agua con una rebana de limon. Ponga esto en una botella de agua.
- Escoja frutas faciles para comer y no las sucias, corte las fruta en pedasos para los ninos chicos(1 porcion = $\frac{1}{4}$ vaso)
- Corte sandwiches en diamantes, triangulos, rectangulos o en otras figuras.



Lonches Saludables incluyen:

- 2 Carbohidratos
- 1 leches
- 3 oz. proteína magro
- 1 (grasa)
- 1 fruta
- Lo mínimo 1 verdura

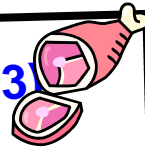
Carbohidratos: (escoja 2)



- 4-6 (no trans-fat) galletas
- 1 pan de pasas
- 1 pastel de arroz (Quaker)
- ½ low-fat muffin
- ½ English muffin de trigo
- 1 pedazo de pan de trigo
- 1 chico panecillo
- 1 Tortilla 6-pulgadas
- ½ pita pocket
- 1 vaso de cereal de granos
- 2 Galletas de Fig Newtons
- 3 vasos de palomitas puras
- ½ vaso de pretzels
- 1 Galleta chica
- 1 vaso de chicken noodle o Otras sopas de sabor.
- 1 Galletas sanas rectangulares
- 1 chica-bagel



Proteína:(escoja 3)



- 3 Cucharadas de tuna enlatada (½ vaso = 3 oz) tuna enlatada
- 1 pedazo (1 oz) pavo delgado, Hamon o carne rostisada
- 1 pedazo de Low-fat queso
- 1 pedazo de queso largo
- 2 cucharadas de peanut butter (2 Tablespoons = 3 oz)
- 1 huevo
- ¼ vaso de low-fat cottage cheese
- 1 Cucharada de almendras
- ¼ pechuga de pollo (¾ pechuga = 3 oz.)



Leche: (escoja 1)

- 1 vaso de 1% or fat-free
- 1 vaso de leche de soya
- 1 vaso de sugar-free/fat-free yogurt (pudding cup)
- 1 (6 oz) "light" yogurt de sabor

Fruta:(escoja 1)



- ½ (platano) banana
- 1 vaso de cerezas
- 1 pedazo de frutas (el tamaño de una pelota de tennis) (manzanas, naranjas, peras, etc..)
- 2 kiwis (pelados)
- 1 vaso de mango o papaya
- 17 huvas
- 1 vaso de melon
- ½ vaso de fruta enlatada (empacadas en su propio jugo o en agua)
- ¼ vaso de fruta seca (como pasas)



Vegetables: (cuantas quieras)

- Zanahorias o palillos de apio
- Pedazos de Brocoli, Coliflor,
- Chicharos
- Lechuga o espinaca
- Tomates pequeños
- Pepinos con jugo de Limon

Grasa: (Opcional- escoje 1)

- 2 cucharadas de aderezo de ensaladas (como Ranch, honey mustard, Caesar)
- ¼ vaso de hummus
- 2 cucharada de crema reducida en grasa
- 1 Cucharada reducida de mayonesa
- 1/8 aguacate

Comidas Gratis:

- 1 cucharada de Ketchup
- 1 cucharada. fat free crema, mayonesa, aderezo
- 1 sugar-free Jellatinas Jell-O cup
- Salsa

