

MAKE EVERY DAY HEALTHY SNACK Day

SNACKS FOR FAMILIES

Help provide your family with healthy snacks for good nutrition! It supports lifelong healthy eating habits and decreases the chances of certain diseases!

Look for PROTEIN and FIBER in every snack



Spiced Trail Mix



Blueberry Muffin



Veggie Sticks & Hummus



Banana Sushi



Fruit Dip



Yogurt Pops



Black Bean Salad



Banana Berry Smoothie



Fruit Salad Sundae

All recipes available on <https://healthysnackday.com> and <https://eatfresh.org>

MAKE EVERY DAY HEALTHY SNACK Day

給家庭的零食

幫助給您的家人提供健康零食以獲得良好的營養！它支持終身健康的飲食習慣，並減少患上某些疾病的機會！

在每種零食中尋找蛋白質和纖維



辣果仁什錦



藍莓鬆餅



素食棒 & 鷹嘴豆泥



香蕉壽司



水果蘸醬



酸奶冰棍



黑豆沙拉



香蕉漿果冰沙



水果沙拉聖代

所有食譜在 <https://healthysnackday.com> and <https://eatfresh.org>

MAKE EVERY DAY HEALTHY SNACK Day

Bocadillos para familias

¡ayude a brindar a su familia bocadillos saludables para una buena nutrición! apoya hábitos alimenticios saludables de por vida y disminuye ciertas enfermedades!

Busque PROTEÍNAS y FIBRA en cada bocadillo



Mezcla de Frutos secos
especiados



Muffin de Arándanos



Palitos de verduras y hummus



Sushi de Plátano



Dip de Fruta



Palates de Yogur



Ensalada de frijoles negros



Licudo de baya de plátano



Helado de ensalada de frutas

Todas estas recetas estan disponibles en <https://healthysnackday.com> and <https://eatfresh.org>



Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y
empleador que ofrece oportunidades equitativas.
Para consejos saludables,
[visite \[www.CalFreshHealthyLiving.org\]\(http://www.CalFreshHealthyLiving.org\)](http://www.CalFreshHealthyLiving.org)



MAKE EVERY DAY HEALTHY SNACK Day

SNACKS FOR FAMILIES

Help provide your family with healthy snacks for good nutrition! Snacks can help children get the nutrients needed to grow. Prepare snacks that include two or more food groups.

BUILD YOUR OWN HEALTHY SNACKS

creamy



cottage cheese



yogurt



nut or seed butter



hummus

sweet



chopped fresh fruit



dark chocolate



fresh berries



dried fruit

Choose 1
ingredient from
each triangle to
complete your
snack

crunchy



vegetable sticks



granola



nuts



pumpkin seeds

Visit <https://healthysnackday.com> and <https://eatfresh.org> for more snack ideas

MAKE EVERY DAY HEALTHY SNACK Day

給家庭的零食

幫助給您的家人提供健康零食以獲得良好的營養！零食可以幫助孩子獲得成長所需的營養。準備包含兩個或更多食物組的零食。

製作您自己的健康零食

霜狀



乾酪



酸奶

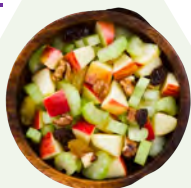


堅果或籽醬



鷹嘴豆泥

甜食



切碎的新鮮水果



黑巧克力



鮮莓



果乾

酥脆



蔬菜棒



酥脆穀物片



堅果



南瓜籽

從每個三角形中
選擇 1 種成分來
完成您的零食

訪問<https://healthysnackday.com> 和 <https://eatfresh.org> 獲取更多零食靈感

MAKE EVERY DAY HEALTHY SNACK Day

Bocadillos para Familias

Ayude a brindar a su familia bocadillos saludables para una buena nutrición! Los bocadillos pueden ayudar a los niños a obtener los nutrientes necesarios para crecer. Prepare bocadillos que incluyan dos o más grupos de alimentos.

Haga sus propios bocadillos saludables

Cremoso



requesón



yogur



mantequilla de nueces
o semillas



hummus

Dulce



fruta fresca picada



chocolate oscuro



frambuesas frescas



frutas secas

Crujientes



palitos de verduras



granola



nueces



semillas de calabaza

Elija 1 ingrediente
de cada triángulo
para completar
su merienda

Visite <https://healthysnackday.com> y <https://eatfresh.org> para más ideas de bocadillos



Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y
empleador que ofrece oportunidades equitativas.
Para consejos saludables,
[visite www.CalFreshHealthyLiving.org](http://www.CalFreshHealthyLiving.org)



Alameda County
Nutrition
Action
Partners

MAKE EVERY DAY HEALTHY SNACKDay

bocadillos para
niños en edad
preescolar

Anime a los niños a comer verduras y frutas haciéndolo divertido. Proporcione ingredientes saludables y deje que los niños ayuden con la preparación, según su edad y habilidades. Los niños pueden probar alimentos que evitaban en el pasado si ayudaron a prepararlos.



Actividades de la hora de merienda



Apio



chispas de chocolate amargo



uvas (opcional)



mantequilla de nueces o semillas



bocadillos de oruga



brochetas



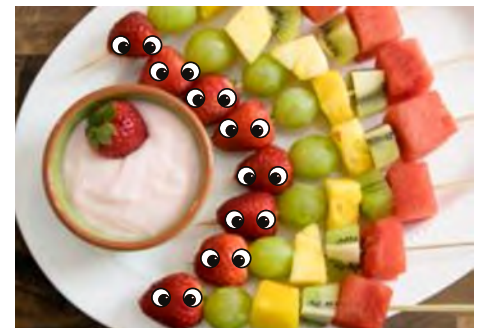
chispas de chocolate amargo



elección de frutas



yogur



bocadillos de oruga

Visite <https://healthysnackday.com> y <https://eatfresh.org> para más ideas de bocadillos



Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.
Para consejos saludables,
[visite www.CalFreshHealthyLiving.org](http://www.CalFreshHealthyLiving.org)



MAKE EVERY DAY HEALTHY SNACK Day

SNACKS FOR PRESCHOOLERS

Encourage children to eat vegetables and fruits by making it fun. Provide healthy ingredients and let kids help with preparation, based on their age and skills. Kids may try foods they avoided in the past if they helped make them.



SNACK TIME ACTIVITIES



celery



dark chocolate chips



grapes (optional)



nut or seed butter



caterpillar snacks



skewers



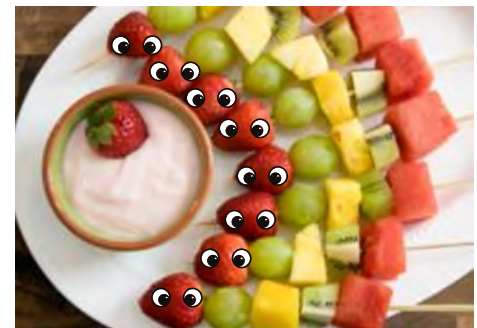
dark chocolate chips



choice of fruit



yogurt



caterpillar snacks

Visit <https://healthysnackday.com> and <https://eatfresh.org> for more snack ideas

MAKE EVERY DAY HEALTHY SNACK Day

學齡前兒童零食

通過讓其變得有趣來鼓勵孩子吃蔬菜和水果。提供健康的食材並讓孩子們幫助準備，根據他們的年齡和技能。孩子們可能會嘗試他們過去避開的食物，如果他們參與幫助製作。



零食時間活動



芹菜



黑巧克力脆片



葡萄（可選擇）



堅果或籽醬



毛毛蟲零食



串杆



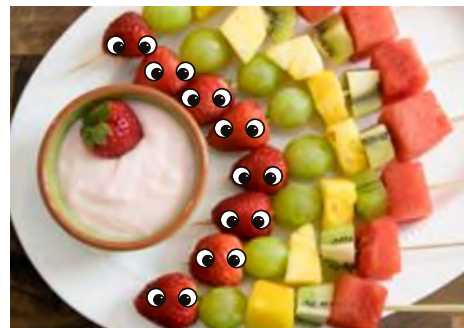
黑巧克力脆片



選擇的水果



酸奶



毛毛蟲零食

訪問<https://healthysnackday.com> 和 <https://eatfresh.org> 獲取更多零食靈感