

¡Almuerzo que los niños le gustan!

Empacar almuerzo por su hijo ayuda a asegurar que tendrá buenas nutrientes por un buen día, físicamente y mentalmente. Hay muchas opciones que son sencillas para hacer y divertidas para comer.



¿Sabe que...? Como pensando "afuera de la lonchera" con estos sándwiches alternativos y llevando frutas y vegetales cortados, puede colar mas del medio de cantidad diaria recomendada de frutas y vegetales que su niño necesita.

Por más información, consejos, y actividades, visita ww.wkids.org

Almuerzo que pega

Abajo están ideas sencillas, saludables y aceptadas para los niños para mejorar cualquiera lonchera:

- Un sándwich con humus sobre pan integral (o adentro de un burrito integral) con vegetales
- Un sándwich con "carne en lata" vegano y/o un queso de la marca "Daiya"
- Arroz integral o otro grano integral mezclado con vegetales salteados
- Un burrito integral con mantequilla de maní o de semillas y guinea cortada
- "Desayuno por el almuerzo" — harina de avena con frutas y nueces o un cereal con leche vegana y frutas
- Burrito saludable: lleva burritos integrales pequeños, arroz y frijoles, vegetales salteados, salsa y aguacate
- Un termo de sopa saludable — casero o cualquiera sopa de la marca "Amy's"
- Un sándwich integral de jalea y manteca de maní
- Pasta integral con vegetales