

# Lista de Meriendas Sugeridas para Escuelas Sanas de RI

Las meriendas saludables les proporcionan a los estudiantes la energía y los nutrientes que necesitan para alimentar su cuerpo y cerebro. También ayudan a realizar su mejor esfuerzo durante el día. Esta lista de meriendas sugeridas ha sido creada para promover los objetivos de la Póliza de Bienestar del Distrito con respecto a las meriendas traídas desde casa o servidas a los estudiantes. Por favor utilice esta lista como una guía para ayudarle a elegir meriendas más inteligentes para el día escolar.

## Si está buscando algo...

### Salado

Semillas de girasol, 1.5 oz  
Semillas de calabaza, 2 oz  
Pretzels, 1 oz  
Galletas de queso bajo en grasa, 1.5 oz  
Mezcla de frutos secos, 1 oz  
Papitas horneadas, 1 oz

### Crujiente

Manzana, fresca  
Palitos de zanahoria, 1.3 oz  
Mezcla de frutos secos, 1 oz  
Cereal, 1 oz  
Semillas de girasol, 1.5 oz  
Chips de bagels, 1 oz



### Cremoso

Yogurt sin grasa, 6 oz  
Yogurt bajo en grasa, 6 oz  
Yogurt Griego bajo en grasa, 6 oz  
Queso en hebras bajo en grasa, un palito



### Dulce

Pera, fresca  
Manzana, fresca  
Banano, ½ fruta  
Uvas pasas, 1 oz  
Barra de granola, 1



### Para quitar la sed

Rodajas de naranja, una naranja  
Rodajas de pepino, ½ pepino  
Rebanadas de sandía, 1 taza  
Agua, cualquier tamaño  
100% Jugo de fruta, 8 oz o menos  
100% Jugo de verduras, 8 oz o menos  
1% o leche sin grasa, 8 oz o menos



¿Busca una merienda crujiente, dulce y salada? ¡Combine estos ingredientes en una bolsita de plástico para hacer su propia mezcla de frutos secos!

5 pretzels mini  
¼ taza cereal integral  
1 cucharada uvas pasas  
1 cucharada semillas de girasol



## Celebraciones en el Salón de Clases y la Escuela

Las meriendas preparadas en casa pueden causar problemas de seguridad alimentaria y alergias alimentarias por lo que no se recomiendan.

Sin embargo, si las meriendas son traídas de casa, por favor haga el esfuerzo de elegir alimentos, como los de esta hoja, que promueven los objetivos de la Póliza de Bienestar del Distrito.

## ¡Mantenga Pequeño el Tamaño de las Meriendas!

Los paquetes pequeños de meriendas ayudan a mantener las porciones bajo control. Intente comprar la opción de tamaño pequeño, o para ahorrar dinero, haga sus propias bolsitas de un paquete grande.



o

