

Health Fits into Every DAY

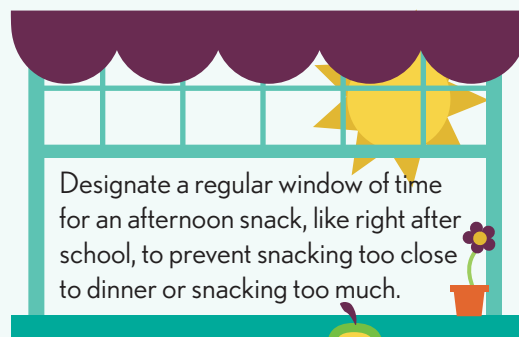
Healthy “GO” snacks help your kids maintain energy and focus during the day

The most **healthful** snacks, GO snacks, are made up of mostly **GO foods** like, fruits, vegetables, lean protein or peanut butter, whole grains, and low-fat or skim dairy products.

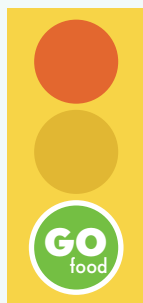


Kids who eat an appropriate number of health snacks are better, more focused learners!

Snacks should be **200** calories or less.



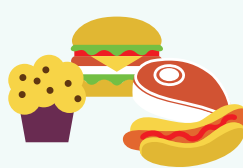
Eat more **GO** foods than **SLOW** foods every day and **WHOA** foods only every once in awhile!



GO foods are “whole foods” or those that are the least processed, lowest in salt and/or added sugars.



SLOW foods are between GO and WHOA foods



WHOA foods are the most processed and are highest in unhealthy fats, added sugars, and/or salt.



Small snack when you're a little hungry help us eat the right amount at meals. Fruits or veggies are perfect for this!

Chips, candy, cookies, and sugary or caffeinated drinks are not good choices.



SUGGESTIONS

Having cut-up **fruits** and **vegetables** in re-sealable bags will encourage kids to eat them (like small carrots with low-fat dip).



Kids should be able to go **2-4 hours** without food

and not get hungry. It's possible for kids to eat too many snacks! Limit portions and help your kids determine if they're really hungry. Don't let kids graze or snack continuously throughout the day. It's too easy to consume too many calories this way.



Have your kids pair a **GO** snack with a **GO** beverage, like water or milk.



An afternoon **GO** snack can help your kids keep up their energy between lunch and dinner.

Schools should make healthy snacking easy for kids by:

- Discouraging unhealthy snacking at school
- Ensure provided snacks are mostly GO foods
- Inform parents about any snacks given out to avoid over-snacking



Kids may resist at first, but be persistent!

Parents and Teachers! Make sure to be a good **role model** for your kids by eating and serving healthy **GO** snacks. They look up to you!



This information is brought to you by **CATCH**
See our website www.catchusa.org for more information.

Designed by: Allison Lazard

Haga que **La Salud** Forme Parte, de Todos sus **DÍAS**

Botanas saludables **"GO"** ayudan a sus hijos mantener energía y concentración durante el día.

Las botanas más **saludables** son las botanas **GO**, y se componen principalmente de **alimentos GO** como frutas, verduras, proteína magra o mantequilla de cacahuete, granos enteros y productos lácteos bajo en grasa o descremados.

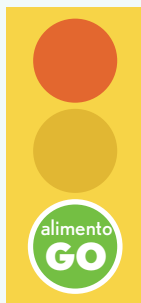


¡Los niños que comen un número apropiado de botanas saludables son mejores estudiantes y concentran más!

Las botanas deben de ser de **200** calorías o menos.



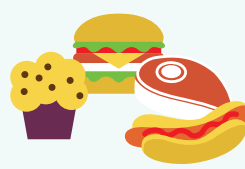
¡Coma más alimentos **GO** que alimentos **SLOW** todos los días y alimentos **WHOA** sólo de vez en cuando!



Los alimentos **GO** son "comidas enteras" o aquellos que están menos procesados, bajos en sal o azúcares agregadas.



Los alimentos **SLOW** están entre los alimentos **GO** y **WHOA**.



Los alimentos **WHOA** son alimentos muy procesados y tienen muchas grasas poco saludables, azúcar o sal.

Una pequeña botana cuando se tiene un poco de hambre nos ayuda a comer únicamente la cantidad adecuada durante las comidas. ¡Las frutas o verduras son ideales para esto!

Las patatas fritas, los dulces, las galletas y las bebidas azucaradas o con cafeína no son buenas opciones.



SUGERENCIAS

Con frutas de trozos y verduras en bolsas re-sellables puede animar a los niños a comer alimentos **GO** (como zanahorias pequeñas con dip bajo en grasa!).



Los niños deben ser capaces de pasar **2-4 horas** sin comer y no tener hambre.

¡Es posible que los niños coman demasiadas botanas! Limite las porciones y ayude a sus hijos a determinar si realmente tienen hambre. No deje que los niños coman continuamente durante el día. Es muy fácil consumir demasiadas calorías de esta manera.



Acompañe los alimentos **GO** de sus hijos con una bebida **GO** como agua o leche.



hora de la merienda



Una merienda **GO** puede ayudar a sus hijos a mantener su energía entre el almuerzo y la cena.

Las escuelas deben hacer botanas saludables, que sean fáciles de comer para niños, para:

- Desalentar botanas no saludables en la escuela
- Asegurarse de que las botanas ofrecidas sean en su mayoría alimentos **GO**
- Informar a los padres sobre cualquier botana a evitar en exceso durante la merienda

Los niños se pueden resistir al principio, ¡pero sea persistente!

¡Padres y maestros! Asegúrese de ser un **buen modelo** para sus hijos al comer y servir botanas saludables **GO**.

¡Recuerde que usted es su modelo a seguir!



Esta información es presentada a usted por **CATCH**
Visite nuestro sitio web: www.catchusa.org para obtener más información.

Diseñado por: Allison Lazard