

HEALTHY TIP:

A HEALTHY LUNCHBOX

HOW TO PACK A HEALTHY LUNCH EVERY DAY:

- Make your child's lunch a MyPlate lunch with $\frac{1}{4}$ of the plate protein, $\frac{1}{4}$ of the plate whole grain, and $\frac{1}{2}$ of the plate fruits and vegetables.
- Keep things fresh by incorporating some variety. Use different colored and textured foods to keep things interesting.
- Protein helps you to feel full. Peanut butter, lean turkey, string cheese, or almonds are a few great high-protein choices to include.
- Makeover your child's favorites with a healthy twist: a "pizza" on whole wheat pita with marinara sauce, cheese, and bell peppers, or a PB&J on whole wheat with almond butter, raspberry jam, and fresh bananas, etc.

Eating a healthy lunch every day has never been so tasty!

EASY, PORTABLE IDEAS:

- Sandwiches or rollups using peanut butter or lean deli meat like turkey on a whole wheat pita
- String cheese, yogurt, hard-boiled egg, hummus, and tuna salad are great snacks
- Easily-transportable fruits and veggies: apples, bananas, baby carrots, celery sticks, cherry tomatoes, grapes, or berries
- Almonds or other nuts and dried fruit make an energy packed and nutritious treat.

REMEMBER:

- Use an ice pack to ensure cold food items stay cold until lunchtime.
- Always clean and sanitize the lunch box or any containers used before using again.
- Always wash any produce before eating!

UNA LONCHERA SALUDABLE

A CONTINUACIÓN ALGUNAS SUGERENCIAS SOBRE CÓMO EMPACAR UN ALMUERZO SALUDABLE PARA CADA DÍA:

- Siga las sugerencias que ofrece MyPlate sobre lo que debe ser un almuerzo saludable: $\frac{1}{4}$ parte del plato proteínas, $\frac{1}{4}$ parte del plato granos integrales, y $\frac{1}{2}$ parte del plato frutas y verduras..
- Varíe los alimentos de la lonchera para mantener el interés. Use diferentes colores y texturas de alimentos para hacer la lonchera más atractiva..
- Las proteínas nos ayudan a sentirnos satisfechos. La mantequilla de maní, el pavo desgrasado, el queso en barritas, o las almendras son algunas de las excelentes opciones de alto contenido proteico que podemos incluir..
- Dele un toque diferente a la comida favorita de su hijo. Por ejemplo: una “pizza” se puede convertir en una pizza de pan de pita integral, con salsa marinara, queso y pimientos; o un sándwich de mantequilla de maní con mermelada (PB&J), puede convertirse en un sándwich de pan integral con mantequilla de almendras, mermelada de frambuesa, y rodajas de bananas frescas, etc.

¡Jámas almorzar de manera saludable ha sido tan delicioso!

IDEAS FÁCILES PARA EMPACAR SU ALMUERZO:

- Prepare sándwiches o rollitos rellenos con mantequilla de maní, o haga sándwiches de pan de pita integral y pavo desgrasado
- El queso en barritas, el yogur, los huevos sancochados, el humus, y una ensalada de atún son excelentes meriendas
- Frutas y vegetales fáciles de llevar: manzanas, bananas, zanahorias pequeñas, palitos de apio, tomatitos-cereza, uvas, o bayas
- Las almendras, otras nueces y las frutas secas son una merienda energética y nutritiva

RECUERDA:

- Use siempre un paquete de hielo artificial para ayudar a mantener fríos los alimentos que lo necesiten.
- Siempre limpie y desinfecte su lonchera y los envases antes de usarlos otra vez.
- ¡Lave siempre los alimentos antes de comerlos!