

MERIENDAS PARA NIÑOS PEQUEÑOS

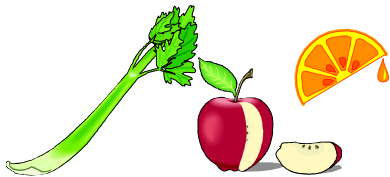
Los estómagos y el apetito de los niños de poca edad son pequeños. Para ellos es difícil comer suficiente a la hora de la comida. Dele a su niño dos o tres meriendas durante el día. La merienda debe ser:

- Dada aproximadamente dos horas antes de la próxima comida o antes de que se vayan a la cama.
- Nutritiva y debe formar parte de una dieta balanceada.
- Divertido y fácil de comer. Corte la comida en pedazos pequeños para que los niños puedan comer con sus dedos.

MERIENDA PARA CRECER

FRUTAS Y VEGETALES

Manzanas y pure de manzana
Bananas, melones y fresas
Naranjas o pedazos de toronjas
Brocoli
Zanahorias o pedazos de apio
Ciruelas, pasas y fruta seca
Jugo de frutas



PANES Y CEREALES

Cereales fortificados con hierro
Galletas graham
Galletas de jengibre
Oblea de vainilla
Galletas "animales"
Pan tostado
Galletas



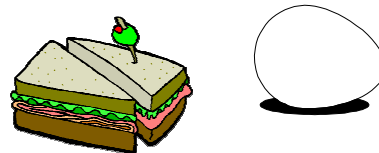
LECHE Y QUESO

Leche
Yogurt
Queso
Pudin o natilla



CARNE, PESCADO, HUEVOS Y NUECES

Sandwiches pequeños
Huevos sancochados
Mantequilla de cacahuete con galletas



AVISO: Niños menores de tres o cuatro años podrían atorarse con comidas como perro caliente, salchichas, palomitas de maíz, cacahuete, zanahorias crudas, nueces, jelly beans o uvas enteras.