

Un Bocado Después de Escuela

¿Sus hijos llegan de la escuela y hacen una línea recta a la cocina en busca de algo para comer?

Si es así, ¿cómo puede estar seguro de que disfrutan de un aperitivo y todavía puedan comer una cena saludable? Los niños necesitan bocadillos menos frecuentes al ser más mayores, pero no es sorprendente que la mayoría lleguen a casa con hambre después de la escuela. Muchos niños comen el almuerzo temprano - 11:30 o incluso antes - y luego tienen una tarde de clases y tal vez incluso una actividad después de la escuela antes de su próxima oportunidad de comer.

Calcule el tiempo

Póngase en el lugar de sus hijos y tome en cuenta sus horarios de las comidas en un día laborable normal.

Algunos niños pequeños pueden tener un bocadillo a media mañana, pero la mayoría de los niños en edad escolar de más edad no. Averiguar: ¿Cuándo es la hora de comer? ¿Qué y cuánto es lo que comen en el almuerzo? ¿Alguna vez no comen el almuerzo? ¿El programa después de la escuela sirven bocadillos? Esto le ayudará a saber cuánto hambre tienen sus hijos cuando llegan a casa.



Usted también querrá pensar acerca del tiempo que normalmente sirven la cena. Un niño que llega a casa a las 3:15 muerto de hambre y se come una merienda probablemente no tendrá hambre si la cena es a las 5:30. Del mismo modo, puede que no sea razonable esperar que un niño, cuyos padres trabajan tarde, esperar hasta las 7:30 con nada para comer desde el almuerzo. Piense acerca de los horarios de sus hijos y haga planes según estos horarios para la cena.

Crear una lista de opciones saludables

A continuación, hablar de que bocados sus hijos les gustaría tener a la hora del aperitivo. Hablan con sus niños sobre una lista de opciones saludables juntos y asegúrese de incluir una variedad de frutas y verduras frescas.

Mientras que una rebanada de pastel o unas patatas fritas no debe ser prohibido alimentos, tales aperitivos bajos en nutrientes no deben estar en el menú todos los días después de clases.

Si es posible, lleve a sus hijos con usted a la tienda y pasar algún tiempo leyendo las etiquetas de información nutricional y la comparación de productos. Prestar atención a las cantidades de proteína, fibra, calcio y otros nutrientes importantes, y no se pierda la oportunidad de hablar acerca de los tamaños de las porciones. Juntos, elegir alimentos que sean bajos en azúcar, grasa y sal. Estar involucrado en el proceso hace que sea más probable que los niños aprenderán a hacer la elección de alimentos saludables.

Hacer Bocadillos Saludables es una Elección Fácil

No espere que los niños - incluso los jóvenes- corten sus propios vegetales. Es simplemente demasiado molesto, especialmente cuando tienen hambre. Los niños son más propensos a comer lo que es práctico y más fácil. Aquí es donde entra usted. Hacer bocadillos saludables de fácil acceso y ponerlos en sus loncheras o mochilas o haciendo que sean visibles y listos para el consumo en el hogar.



Si estás en casa después de la escuela, su hijo podría disfrutar haciendo un aperitivo creativo como hormigas en un tronco (el apio cubierto con mantequilla de maní y pasas "hormigas"), los barcos de huevo (cuñas de huevo duro cubierto con una vela de queso), o brochetas de fruta. Los niños mayores pueden disfrutar de un batido de frutas, mini-pitas con hummus dip, o galletas integrales con queso y rodajas de peras.



Los niños más grandes a menudo les gusta hacer sus propios bocadillos, así que proporcionan los ingredientes y unas pocas instrucciones simples. Si la cena es pronto, lo que permite considerar un "primer plato", tal como una pequeña ensalada o verduras,

mientras que termine de preparar la comida de la familia.

Para esas noches cuando la cena es horas de distancia, usted podría ofrecer un aperitivo más sustancial, como la mitad de un sándwich o una quesadilla hecha con una tortilla de trigo y queso bajo en grasa calentado en el microondas y cubierto con salsa. Nada demasiado complicado, sin embargo. Un buen aperitivo debe tomar más tiempo para comer que para preparar!

<http://tinyurl.com/j8og3wt>

