

小吃时间：只需选择两个！

从以下选择任意两组食物（或更多！）作为营养均衡的零食。
所选的两组食物应尽量包含蔬菜或水果两者之一。



蔬菜

1/2 杯

小胡萝卜或胡萝卜条
芹菜条
切片水果椒或黄瓜
青豆或豆角
切片樱桃或葡萄
番茄
鳄梨
煮熟的红薯块或切片
辣番茄酱拌番茄

+

水果

1/2 杯

切片苹果、橙子、甜瓜、香蕉、葡萄或其他新鲜水果
一把蔓越莓、葡萄干或其他干果（1/4杯）新鲜或冷冻浆果（解冻）
罐装柑橘、菠萝或桃子
100% 果汁
苹果酱

+

蛋白

一把花生、杏仁、核桃或其他坚果
2 汤匙花生酱或向日葵黄油
一把南瓜籽、向日葵籽或其他种子
1/2 杯新鲜、冷冻（解冻）或干的毛豆
一个煮熟的鸡蛋
1/4 杯鹰嘴豆泥或豆类蘸料

+

乳品

一根低脂奶酪棒、1 盎司的奶酪方块、奶酪丝或切片
4-6 盎司低脂酸奶
一小杯牛奶
低脂松软奶酪

+

谷物

少量全谷物饼干
1/2 杯全谷物麦片或燕麦片
2 杯爆米花
一个全麦皮塔饼或一片吐司
一把自制的玉米饼片
（见下文食谱）

自制玉米饼片



制作自制玉米饼片时，将玉米片切成楔形，涂上烹饪喷雾，在 375°F 下烘烤 8-10 分钟。烘烤前加入一点奶酪，增加风味。

下一页继续 >

小技巧:

安全警示! 确保零食的切片和切块方式不会有窒息风险。将樱桃番茄和葡萄等圆形食物切成四分之一, 将百吉饼和硬肉等难以咀嚼的食物切成小块, 将花生酱等粘性食物涂成薄层, 并将小胡萝卜和椒盐卷饼等硬而脆的食物煮软或切成小块。孩子在吃饭时大人要陪着。

试试这些零食组合

香蕉圣代:

香蕉, 纵向切片+低脂酸奶+切碎的花生+草莓片+燕麦片

纳乔分块小食:

自制玉米片+樱桃番茄和青椒+黑豆+辣番茄酱+切达干酪丝

辣椒蘸酱:

迷你甜椒填装鹰嘴豆泥+全谷物饼干

小吃串烧:

(用串子或筷子)黄瓜片+奶酪块+葡萄+煮熟的鸡蛋

椒盐蝴蝶:

芹菜+奶油奶酪+椒盐脆饼(用于制作蝴蝶翅膀!)+葡萄干

吃东西挑剔? 将零食存放在冰箱或储藏室中自己的抽屉或盒子里。让孩子们有权力从特别零食中选择他们想要的食物!

时间很紧? 在有时间的时候, 用小袋子或可重复使用的容器预包装一周的零食。当你出门的时候, 拿上就走!

想省钱吗?

购买原料形式的水果和蔬菜, 自己做准备工作! 当你喜欢的水果和蔬菜不在当季时, 选择相应的冷冻和罐装产品。

把这个当做**随身携带的零食?**

选择手持式食品, 如蔬菜条、水果片和奶酪条, 或干的零食, 如坚果、全谷物饼干和麦片。任何蘸酱或有碎屑的零食都要放入密封的容器!

想做**饭前准备**或“做一次吃两顿”吗? 制作大批量的零食, 如燕麦片、鹰嘴豆泥或玉米饼片, 作为整个星期的零食。

