

# 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。

