

## **SUGERENCIAS DE ALMUERZO**

Empacar un almuerzo todos los días puede convertirse en una gran prueba. Hemos compilado una lista de algunas sugerencias que pueden ser útiles.

Discuta las preferencias de almuerzo de sus hijos con ellos y, si es posible, solicite su ayuda para empacarlo. Esta es una actividad divertida para hacer con su hijo y una buena manera de aprender lo que es bueno para usted y también de saber bien. Disfrutan de la sensación de poder y logro al realizar esta importante tarea. Muchos padres agregan una sorpresa o nota especial para que el niño la encuentre. Les da a los niños una agradable sensación de conexión cuando no estás allí.

Desalentamos a los niños a intercambiar o compartir artículos del almuerzo, no solo porque algunos niños tienen alergias alimentarias específicas, sino también porque sabemos que querrá saber qué ha comido su hijo. Hacemos que los niños traigan las sobras a casa para que pueda ver lo que comieron.

A los niños, como a todos, les gustan los alimentos que son atractivos. Ayuda a ser un poco creativo cortando verduras en formas interesantes, carnes y quesos en cubos pequeños con un palillo de dientes o sándwiches cortados por cortadores de galletas. Busque una variedad de texturas y colores. Proporcione opciones, pero no demasiadas.

## **SANDWICHES:**

Cortar panes y rellenos en diferentes formas; use diferentes tipos de pan, es decir, plátano, trigo, semillas, panecillos, magdalenas inglesas, pasteles de arroz; agregue adornos como lechuga, aderezos o encurtidos.

Pruebe diferentes rellenos para variedad como: atún, mantequilla de maní con miel o plátano, ensalada de huevo, queso crema y tomate, aguacate, queso y brotes, queso y pepino, pollo, pavo y otras combinaciones, según las preferencias de su hijo.

## **PLATOS CALIENTES**

Tenemos un horno de microondas para calentar cosas como: pollo, sobras de la cena, sopa, platos descuidados, macarrones con queso, espagueti, frijoles horneados, lasaña, papas al horno, mazorcas de maíz, brócoli con salsa de queso, pizza, burritos, tacos, costillas, pastas, guisos, quiche, arroz, lo que sea atractivo para su hijo.

### **COMIDA PARA PICAR**

Trozos o rodajas de carne, queso y galletas saladas, pollo frío, huevos duros, verduras crudas con salsa, zanahorias y rodajas de manzana con mantequilla de maní, aceitunas, palitos de pepino, tomates cherry, apio relleno de queso crema o mantequillas de nueces, etc.

### **VEGETALES Y FRUTAS:**

Parece que a los niños de esta edad les gustan las verduras crudas en lugar de cocinadas. La fruta fresca es mucho más saludable que la enlatada, pero de vez en cuando es una delicia. Sugerimos usar fruta enlatada como postre. Una salsa de yogurt es agradable con trozos de fruta.