

Protein-Packed Backpack Snacks

STRONG⁴LIFE™



Snacks are an important part of daily eating. Whether it's time in between classes, after school or during long periods away from the house, snacks are a simple way to help boost energy in between meals.

Build a healthy snack

The foods we choose to eat as snacks can affect how our minds and bodies feel.

- Create a snack with foods from at least two different food groups
- Aim for these general protein, fiber and carbohydrate snack recommendations for kids 9 years old and older:

5+ grams of **protein**

3+ grams of **fiber**

20 to 30 grams of **carbohydrates**



Nutritional recommendations vary based on the age, sex and activity level of the child.

If you are concerned about how much (or little) your child is eating, talk to a registered dietitian or your child's pediatrician.

Try these protein-packed backpack snack ideas

The food items below are either from the pantry, are OK to be left out for a few hours, or frozen (if noted) and will thaw and be safe to eat by snack time.

Woven wheat cracker
3/4 cup



Total:

10g

6g

27g

Nut/seed butter
2 tablespoons



Celery
2 stalks

Dry roasted edamame
1/3 cup



Total:

14g

6g

11g

Snacking cucumbers
2 to 3 cucumbers



Mini bell peppers
3 to 4 peppers



Total:

5g

7g

30g

Chickpea puffs
1 cup



Baby carrots
1/2 cup



Total:

12g

6g

16g

Hummus cup
1 mini cup (packed frozen)
**Thaws in about 3 hours*



Cheese stick
1 stick (packed frozen)
**Thaws in about 2 hours*



Plain Greek yogurt
5.3-oz. individual cup (packed frozen)
**Thaws in 4 to 5 hours*

Total:

19g

4g

15g

Mixed berries
1/2 cup (packed frozen)



Sunflower seeds
1 tablespoon

Whole-wheat bread
1 slice



Total:

6g

6g

30g

Nut/seed butter
1 tablespoon

Orange
1 medium



Nutrition facts vary based on the serving size.

For more tips and expert advice on raising healthy eaters, visit Strong4Life.com.

Meriendas repletas de proteína para la mochila

STRONG⁴LIFE™



Las meriendas son una parte importante de las comidas diarias. Ya sea entre clases, luego de la escuela o durante largos períodos fuera de casa, las meriendas son una manera simple de ayudar a aumentar la energía entre comidas.

Construye una merienda saludable

Los alimentos que escogemos para comer pueden afectar cómo se sienten nuestras mentes y nuestros cuerpos.

- Crea una merienda con alimentos de al menos dos grupos alimenticios
- Busca estas recomendaciones generales de proteína, fibra y carbohidratos para niños mayores de 9 años:

 5+ gramos de **proteína**

 3+ gramos de **fibra**

 20 a 30 gramos de **carbohidratos**



Recomendaciones de nutrición dependen de la edad, sexo y nivel de actividad del niño.

Si te concierne que tanto (o que tan poco) está comiendo tu niño, consulta con un dietista registrado o con el pediatra de tu niño.

Prueba estas ideas de meriendas repletas de proteína

Los alimentos mencionados abajo son de la alacena, pueden dejarse fuera del refrigerados por algunas horas, o congelados (si así lo indica) y se descongelarán y serán seguros para ingerir a la hora de comer.

Galleta tejida de trigo

3/4 taza



Mantequilla de nueces/semillas

2 cucharadas



Apio

2 a 3 tallos



Total:

 10g

 6g

 27g

Zanahorias pequeñas

1/2 taza



Envase de hummus

1 mini envase (empacado congelado)

*Se descongela cerca de 3 horas



Palito de queso

1 palito (empacado congelado)

*Se descongela cerca de 2 horas



Total:

 12g

 6g

 16g

Judías de soja seca rostizadas

1/3 taza



Pepino de merienda

2 a 3 pepinos



Total:

 14g

 6g

 11g

Yogur griego sin sabor

Envase individual 5.3 oz.

(empacado congelado)

*Se descongela entre 4 y 5 horas



Bayas mixtas

1/2 taza (empacadas congeladas)



Semillas de girasol

1 cucharada

Total:

 19g

 4g

 15g

Mini pimientos morrones

3 o 4 pimientos



Hojaldres de garbanzos

1 taza



Total:

 5g

 7g

 30g

Pan integral

1 rebanada



Mantequilla de nueces/semillas

1 cucharada

1 naranja



Total:

 6g

 6g

 30g

Factores de nutrición basados en el tamaño de la porción.

Para más consejos expertos acerca de como crear comensales saludables, visita [Strong4Life.com](https://www.strong4life.com).