



prepare a snack meal

*It's a great way to use the foods
you have or want to use up.*

**Try to include these
4 types of foods:**

- 1 to 2 fruits
- 1 to 2 vegetables
- 1 to 2 protein foods
- 1 grain food

*Prevent choking - for children under
the age of 4 years, serve foods that
are soft and cut smaller than ½ inch.*



prepara un bocadillo

*Es una forma estupenda de
aprovechar los alimentos que
tienes o que quieras utilizar.*

**Intenta incluir estos
4 tipos de alimentos:**

- 1 a 2 frutas
- 1 a 2 verduras
- 1 a 2 alimentos proteicos
- 1 alimento con cereales

*Evite que se ahoguen - para los niños menores
de 4 años de edad, sirva alimentos blandos y
cortados en pedazos de no más de ½ pulgada.*