

# Start The School Year Right WITH SMART SNACKS

It's that time of the year again... the start of the school year for your child. This can be a busy and stressful time for students and their families, but you can set your child up to stay at the top by making sure healthy snacks are readily available. Do your part by encouraging your child to snack smart, make it good for the heart and skip the mini-mart!

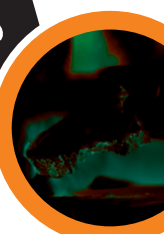
Snacks are important for my child because:

- A. Snacks help provide continuous energy and nutrition to the body and brain
- B. Snacks can help a child calm hunger between meals, which prevents a child from getting distracted and losing focus
- C. Snacks between meals can prevent overeating at the dinner table
- D. All of the above

The best snack choice that will help my child perform well on tests could include:

- A. Cookies and juice
- B. Whole wheat crackers and cheese
- C. Potato chips and soda
- D. Pretzels and baby carrots
- E. B and D

HOW MUCH DO YOU KNOW?  
Take The Revolution Foods Snack Smart Quiz!



Combine snacks from 2 food groups to include the most nutrients in your child's diet

Mix And Match - Choose At Least 2 From Different Groups

## GRAINS

- whole wheat toast
- whole grain crackers
- rice cakes
- cold cereal (<6gm sugar per serving)
- pretzels
- granola
- graham crackers

## PROTEIN

- string cheese
- low-fat cottage cheese
- nuts
- sunflower seeds
- peanut butter
- low-fat yogurt
- hummus

## FRUITS & VEGGIES

- apples
- oranges
- mangos
- baby carrots
- jicama
- cucumber slices
- apple sauce (unsweetened)

Revolution Foods snacks always include 2 healthy components. Our snack menu features high quality items that do not contain artificial trans fat, high- fructose corn syrup, artificial flavors, colors or preservatives.

# Empiece Bien El Año Escolar CON MERIENDAS LISTAS

Es esa época del año otra vez... el comienzo del año escolar para su niño. Este puede ser un tiempo ocupado y estresante para los estudiantes y sus familias, pero usted puede ayudar a que su niño salga adelante asegurándose de tener meriendas listas y saludables a la mano. ¡Ponga de su parte animando a que su niño coma una merienda sana, buena para el corazón y, pase por alto el ir al mini-mercado!



Combine meriendas de 2 grupos de alimentos para incluir los máximos nutrientes en la dieta de su niño

Mezcle Y Empareje -  
Escoja Por Lo Menos 2  
De Grupos Diferentes

## GRANOS

Pan tostado integral  
Galletas integrales  
Galletas de arroz integral  
Cereal frío (< 6 gm azúcar por porción)  
Pretzels  
Granola  
Galletas graham

## PROTEÍNAS

Queso  
Requesón descremado  
Nueces  
Semillas de girasol  
Mantequilla de maní  
Yogur descremado  
Hummus

## FRUTAS Y VERDURAS

Manzanas  
Naranjas  
Mangos  
Zanahorias baby  
Jicama  
Pepinos  
Puré de manzana (sin azúcar agregada)

Las meriendas son importantes para mi niño porque

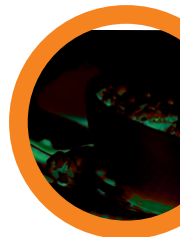
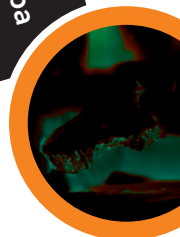
- A. Las meriendas ayudan a proporcionar energía y nutrición continuas al cuerpo y al cerebro
- B. Las meriendas pueden ayudar a calmar el hambre entre las comidas, evitando que su niño se distraiga y pierda el enfoque
- C. Las meriendas entre las comidas pueden prevenir el comer porciones excesivas en la cena
- D. Todas las de arriba

La mejor selección de meriendas que ayudará a que mi niño rinda bien en las pruebas podría incluir

- A. Galletas dulces y jugo
- B. Galletas de trigo integral y queso
- C. Patatas fritas y soda
- D. Pretzels y zanahorias baby
- E. b y d

¿CUÁNTO SABE? Tome La Prueba  
De Revolution Foods Sobre Las Meriendas:

RINCÓN DE LA FAMILIA



Las meriendas de Revolution Foods siempre incluyen 2 componentes sanos. Nuestro menú de meriendas representa productos de alta calidad sin grasa trans artificial ni jarabe de maíz alto en fructosa, sin sabores artificiales, colores, ni conservantes.