

**LFDCS Healthy Snacking
Foods From Home**

SEND HEALTHY FOODS from this List <i>(single serving sizes)</i>	INSTEAD OF FOODS from this List <i>(these will be sent back home with student)</i>
Fresh Fruit	Chips (Doritos, Takis, Pringles, plantain, etc.)
Canned Fruit (in water, juice, or light syrup)	Donuts, Pastries
Raisins, Freeze-dried Fruit	Lunchables
Fresh Vegetables	Candy, Candy Bars
String Cheese (low-fat or nonfat)	Fruit Snacks
Cottage Cheese (low-fat or nonfat)	Gum
<u>Yogurt</u> —lowfat or nonfat (less than 12 grams ADDED sugar per serving)	Fast Foods (McDonalds, Dunkin Donuts, Wendy's, KFC, etc.)
<u>Popcorn, Pretzels</u> (≤200 mg Sodium)	Deep-fried Foods
<u>Crackers</u> —Stone Ground Wheat, Wheat Thins, Ritz, Triscuit (≤200 mg Sodium)	Veggie Sticks
<u>Tortilla Chips</u> (≤200 mg Sodium)	Mini Muffins
Graham Crackers, Animal Crackers, Lorna Doone	Sugary Desserts (cupcakes, cookies, brownies, flan, etc.)
<u>Goldfish, Cheez-It</u> (≤200 mg Sodium)	
<u>Cereals, Cereal Bars, Granola Bars</u> (Less than 12 grams ADDED sugar per serving)	
Baked Chips, Pop Chips	
Drinks	Drinks
Milk (low-fat or skim)	Soda
Water	Fruit Drinks (non-100% juice)
Sparkling Water/Seltzer (plain or 100% fruit)	Energy Drinks, Sports Drinks
100% juice	Milkshakes
	Coffee, Coffee Beverages
	Tea, Iced Tea

LFDCS Meriendas Saludables

Alimentos de casa

<i>Enviar Alimentos Saludables de esta lista (porciones individuales)</i>	<i>Si No Son Alimentos de esta lista (estos se enviaran de regreso a casa con el estudiante)</i>
Frutas frescas	Papitas (Doritos, Takis, Pringles, platanitos, etc.)
Frutas Enlatadas (en agua, jugo o almíbar ligero)	Donas, Pastelitos dulces
Pasa, Frutas secas	Almuerzo (Lunchables)
Vegetales Frescos	Dulces , Barras de dulces
Palitos De Queso (bajo en grasa o sin grasa)	Gomitas de frutas
Queso Requesón (bajo en grasa o sin grasa)	Chicles
Yogur–bajo en grasa o sin grasa (menos de 12 gr de azúcar añadido por porción)	Comidas Rápidas (McDonalds, Dunkin Donuts, Wendy's, KFC, etc.)
Palomitas de maíz, Pretzels (≤200 mg de Sodio)	Alimentos Fritos
Galletas saladas: De trigo entero ,trigo fino, Ritz, Triscuit (≤200 mg Sodio)	Palitos de Vegetales
Tortillas Fritas (≤200 mg Sodio)	Biscochitos dulces pequeños
Galletas azucaradas (lorna) , Galletas de animales	Postres Azucarados (biscochitos, galletas, brownies, flan, etc.)
<u>Galletas de pececitos , galletas de queso</u> (≤200 mg Sodio)	
Cereales, Barras de cereales, Barras de granolas (menos de 12 gr de azúcar añadido por porción)	
Papitas fritas (funditas)	
Bebidas	Bebidas
Leche (baja en grasa o descremada)	Soda
Agua	Jugos de frutas (que no sean 100%)
Agua gaseosa /Seltzer (simple o 100% fruta)	Bebidas energéticas, bebidas deportivas
Jugos 100%	Batidas
	Café, Bebidas de café
	Té, Té Frío