

# MÓDULO 4

## CULTIVANDO FAMILIAS SALUDABLES:

### **Meriendas**



# GUÍA DEL TALLER PARA MÓDULO 4:

## Cultivando Familias Saludables: Meriendas

Horario		Propósito
Actividad 1:.....10 minutos	Actividad 2:.....15 minutos	La merienda es parte de la cultura. Es también importante para los niños pequeños que no pueden esperar tanto tiempo como los adultos para comer. Pero también está contribuyendo a la obesidad. ¿Cómo podemos merendar en formas saludables que se provean los nutrientes necesarios pero no tantas calorías y grasa?
Actividad 3:.....15 minutos	Actividad 4:.....15 minutos	
Resumen:..... 5 minutos	Total:..... 60 minutos	
<b>Objetivos de Aprendizaje</b>		
1. Reconocer por qué merendamos y qué tipos de meriendas son más saludables. 2. Hacer una lista de meriendas saludables que los participantes puedan disfrutar.		
<b>Actividades</b>		
<b>Actividad 1:</b> Bienvenida y BINGO para introducir ideas de meriendas		
<b>Actividad 2:</b> Mini-clase de merienda con preguntas en Notas Post-It®		
<b>Actividad 3:</b> Compare etiquetas de alimentos para diferentes meriendas		
<b>Actividad 4:</b> Juego de dado de ideas para meriendas		
<b>Actividad 5:</b> Resumen		
Arreglo del Salón	Actividades/Folletos/ PowerPoint	Materiales/Equipo
El salón debe ser arreglado con varias mesas para 4-6 personas por mesa.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. PowerPoint diapositivas</li> <li>2. Hoja de Bingo para cada persona</li> <li>3. Bolsa de ideas de merienda para cada persona</li> <li>4. Actividad de etiquetas de comida</li> <li>5. Dado de merienda para cada mesa</li> </ol>	<i>Guía para Padres</i> Computadora Proyector Marcadores Plumas/lápices Hoja de asistencia Post-It® Notas Fuentes y platos pequeños de papel, cucharas

## MÓDULO 4: MERIENDAS

### Actividad 1: Bienvenida y Bingo de Merienda

#### Propósito de la Actividad

- Dar un repaso a la sesión
- Que los participantes se conozcan y compartan información de meriendas

#### Instrucciones

- Dé la bienvenida y repase los objetivos.
- Dé a los participantes la copia del folleto de Bingo y una pluma.
- Pídales que se muevan alrededor del salón buscando a alguien que haya hecho una cosa en la carta de bingo. Que la persona diga su nombre y ponga sus iniciales en el espacio. Dígales que una persona no puede firmar más de 2 espacios.
- La persona que llene su carta primero es el ganador. Si el tiempo es corto la primera persona en llenar una línea o columna será el ganador. Tenga una merienda saludable como premio ya sea una manzana, nueces, etc.
- Dé unos momentos y pida a los participantes compartir algunas respuestas que recibieron. Puede discutir las respuestas.
- Repase PPT. #2, Objetivos

#### Guión del Facilitador

- *Bienvenidos a nuestra sesión sobre meriendas*
- (Comparta las reglas del salón como la ubicación de los baños y cómo llenar la hoja de asistencia.)
- Todos tomen un folleto del Bingo y vayan por el salón buscando personas que puedan escribir sus iniciales en un espacio. Una persona puede firmar sólo 2 veces.
- Merendar es una manera importante para que los niños reciban suficientes calorías y nutrientes. El estómago de los niños es muy pequeño para aguantar largos periodos sin comer. También a veces los niños comerán menos, y la merienda puede ser una manera que ellos coman bien.
- ¿Cuáles son algunas de las respuestas que le dieron en su carta de bingo?
- Aquí están los objetivos para hoy. (Muestre PPT. 2)

**Tiempo: 10 minutos**

#### Materiales:

- Hoja de asistencia
- Folleto del Bingo
- Lápices o plumas
- *Guía para Padres*
- PPT diapositiva #2

#### Notas:

#### Apuntes para el Facilitador

Si tiene participantes con límites bajos de lectura, asegúrese de leerles todas las instrucciones de juegos folletos, y proveerles de oportunidades para que hagan preguntas.

## Actividad 2: Información de Meriendas

### Propósito de la Actividad

- Informar a los participantes acerca de merendar apropiadamente

### Instrucciones

- Repasar PPT. #3, #4, y que escriban una pregunta en 2 Notas Post-It® o comentarios acerca de la información. Anime a participantes a tomar apuntes en sus guías.
- Recoja las Notas Post-It® y conteste las preguntas.
- Pedir a los participantes discutir en sus mesas por qué merendar puede ser bueno para los adultos también
- ¿Cómo las meriendas pueden causar aumento de peso?
- Discutir el agua y las bebidas (PPT. #5, #6)
- Discutir asuntos de infantes y niños (PPT. #7, 8, 9)
- Guías para merendar (PPT. #10)

### Guión del Facilitador

- *Merendar es muy importante para los niños (Muestre PPT #3, #4). Escriba en dos notas Post-It® una pregunta o comentario que pueda tener acerca de la información y después vamos a discutirla.*
- *Discuta en su mesa por qué merendar es beneficioso para usted también. (Después de la discusión asegúrese de mencionar estos puntos.)*
  - *Meriendas saludables ayudan a los adultos a comer menos calorías en el día.*
  - *Meriendas saludables impiden a los adultos a comer demasiado.*
  - *Varias comidas pequeñas al día o comidas pequeñas y meriendas son metabolizadas por el cuerpo más rápido, resultando en que menos calorías se vuelvan grasa.*
- *Aumentamos peso cuando merendamos muy seguido y cuando son altas en grasa y en calorías. La investigación nuestra que los niños se sienten más llenos cuando meriendan más saludable como queso y vegetales, comen menos calorías que cuando comen papitas u otras meriendas menos saludables.*
- *¿Sabían que un vaso grande (32 oz.) de soda tiene 621 calorías? Es fácil añadir calorías extras en la bebida que tomamos. Vamos a discutir estas PPTs acerca de bebidas saludables (PPT #5, #6).*
- *Infantes y niños necesitan diferentes tipos de meriendas (PPT. #7, #8, 9).*
- *Las meriendas pueden ser una parte importante de comer saludable si seguimos ciertas guías (PPT. #10).*

**Tiempo: 15 minutos**

### Materiales:

- PPT diapositivas #2 - #10
- Notas Post-It®
- *Guía para Padres*

### Notas:

#### Apuntes del facilitador

Sea consciente de los cambios de humor de los participantes. Si se ven aburridos o cansados, pídale que se paren, se estiren o inicie otra actividad.

## Actividad 3: ¿Qué tan Nutritivas son las Meriendas Comunes?

### Propósito de la Actividad

- Parear o colocar junta la información de nutrición con el artículo y después comparar.

### Instrucciones

- Proveer cartas de pares de comidas y etiquetas.
- Poner unos cuantos artículos de comida que se puedan medir como cereales o papitas o jugo en cada mesa (sin las etiquetas de los paquetes).
- Que los participantes midan en platos vacíos lo que consideran qué es una porción. Si ellos piensan que la cantidad que le dió es la porción exacta, que lo dejen así. Haga esto antes de mirar las etiquetas de comida.
- Dele al grupo la etiqueta que es igual y muestre PPT. #11.
- Que pareen o coloquen juntas las etiquetas con los artículos de comida.
- Muestre PPT. #12 para ver las respuestas correctas.
- Puede usar diferentes artículos que los que se dan en este manual—puede usar los nuestros o tome una foto de la etiqueta de un artículo que escogió y haga copias—quite el nombre y los ingredientes.
- Discutir cuáles comidas son más saludables y porque.

### Guión del Facilitador

- *Todos tenemos nuestras meriendas favoritas. A veces meriendas que parecen ser saludables no lo son y viceversa. También a veces olvidamos ver las etiquetas y no percibimos la cantidad de calorías, grasa, sodio o vitaminas que hay en nuestras meriendas.*
- *Vamos hacer una prueba a nosotros mismos, y parear comidas con las etiquetas*
- *Las reglas son (PPT. #11) & (Después): respuestas (PPT. #12.).*
- *Hablemos qué fue diferente de lo que usted pensó.*
- *¿Cuáles comidas cree que son más saludables? ¿Por qué? ¿Notó que algunas son altas en calorías, otras en grasa o azúcar?*
- *¿Vió ingredientes que usted no reconoció o almíbar de maíz alto en fructosa u otros tipos de aditivos? No son tan saludables y han sido asociados con obesidad y aumento de peso. A veces encontrará que algunas comidas son muy similares en calorías o altas en grasa. Serán similares en grasas y otros ingredientes pero altas en calorías. Recuerde, que las calorías son importantes pero si ingerimos muchas subimos de peso. Pero la grasa le ayuda a mantenerse lleno y así puede comer menos. Si usted va a comerse una comida alta en calorías más tarde, menos calorías y grasa son importantes. Si va a comer mucho más tarde, algo con más grasa será más satisfactorio. Si va a hacer ejercicio una merienda alta en calorías será mejor.*

**Tiempo: 15 minutos**

### Materiales:

- Meriendas en fuentes según se describen en la Actividad etiquetas de meriendas comunes
- Juego de Etiquetas de meriendas comunes para cada mesa
- PPT. #11, #12 con respuestas

### Notas:

## Actividad 4: Ideas de Meriendas

### Propósito de la Actividad

- Desarrollar una lista de meriendas saludables.

### Instrucciones

- Dele a los grupos dados de meriendas y que tomen turnos tirando el dado e identifiquen meriendas simples y de bajo costo en cada categoría.
- Pida que escriban sus ideas en la *Guía para Padres* en página 27.
- Cuando los grupos hayan jugado unos minutos, pídale que compartan sus mejores ideas con los demás

### Guión del Facilitador

- *Puede ser difícil identificar meriendas saludables que sean fáciles y de bajo costo para preparar.*
- *Vamos a ver si podemos sugerir algunas opciones saludables.*
- *Les voy a dar un dado que tiene diferentes categorías de meriendas saludables. Cada persona puede tirar el dado e intentar identificar una merienda en esa categoría que sea simple de hacer y de bajo costo.*
- *Si no puede pensar en algo, el grupo puede ayudar. Después puede escribir las ideas en la Guía para Padres en la página 27.*
- (Cuando los grupos hayan tenido varios minutos y ya estén terminando): *Ahora vamos a compartir las mejores ideas en cada categoría con los grupos.*
- Repasar PPT #13, #14

**Tiempo: 15 minutos**

### Materiales:

- PPT #13, #14
- Un dado de merienda por cada mesa hecho en base a las instrucciones en el folleto

### Notas:

#### Apuntes del Facilitador

Asegúrese que todos los equipos trabajen bien antes de la sesión. Tenga una extensión si la necesita y vea que el proyector trabaje con la computadora. Tenga copias de todo en caso de problemas técnicos.

## Actividad 5: Resumen

### Propósito de la Actividad

- Repasar la importancia de meriendas saludables para los niños y los adultos.

### Instrucciones

- Repasar PPT. #15
- Desafíelos a probar una idea nueva de una merienda esta semana que aprendieron en clase y que den un reporte la próxima semana.
- Dígalos que les tendrá un regalo a aquellos que reporten que trataron una merienda nueva (algo pequeño como una manzana, naranja u otra golosina saludable)

### Guión del Facilitador

- *Hemos hablado bastante hoy acerca de las meriendas.*
- (Repase PPT. #15)
- *Me gustaría que todos probaran una merienda que escucharon hoy o una que encontraron y que es nueva, prepárela para su hijo o para usted misma.*
- *¿Cómo van con sus metas que escribieron en su Guía la semana pasada? ¿Quiénes las han logrado? Démosle una ronda de aplausos. (Muéstrelas como aplaudir moviendo las manos en círculo para una “ronda de aplausos.”) Favor de escribir su próxima meta en la Guía. Recuerde, si puede cambiar una sola cosa a la semana que resulte en un comportamiento más saludable, usted estará ayudando a su familia. Denos su reporte la próxima semana, y yo tendré algo para aquellos que probaron algo nuevo.*

**Tiempo: 5 minutos**

### Materiales:

- *Guía para Padres*
- PPT #15

### Notas:

**Ideas para Embarazadas:**

Es particularmente importante para madres que están esperando que coman saludable. Subir mucho de peso o no suficiente peso puede dañar al bebé así como hacer el parto más difícil. Anime a las mamás a comer las mismas meriendas saludables que estamos dándole a los niños. También, anímeles a incluir comidas con calcio como leche baja en grasa, yogurt y vegetales de hojas verdes como parte de sus meriendas

**Ideas para Padres de Infantes:**

Use las actividades, pero enfatice que con infantes, las etiquetas de nutrición son más importantes y que las comidas no deben contener azúcar, sal o cantidades altas de grasa. Los bebés menores de seis meses no necesitan meriendas, porque al alimentarlos de pecho o biberón cuando tienen hambre es suficiente. Cuando un bebé está lleno y no quiere más, no trate de hacer que él coma. Los bebés mayores de seis meses y niños querrán comidas como frutas partidas y vegetales cocidos, cantidades pequeñas de cereal sin azúcar como Cheerios® o galletas. Los bebés y los niños pequeños no se les debe de dar comidas con pedazos grandes, como una salchicha o una manzana para morder y masticar porque pueden ahogarse.

**Notas:**



# REPASO DE FOLLETOS Y ACTIVIDADES



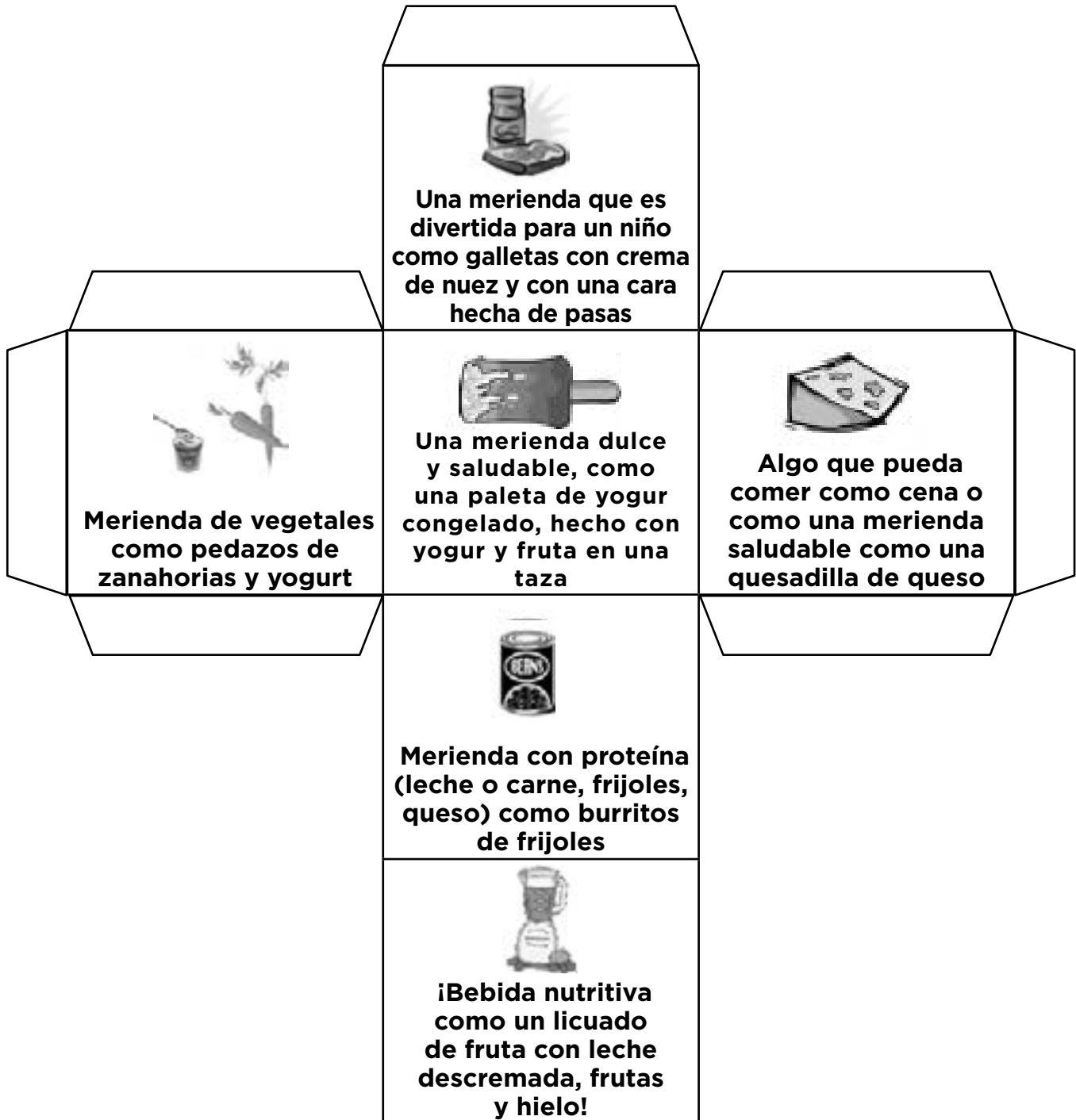
## Bingo de Meriendas

Vaya alrededor del salón y vea quien puede poner sus iniciales en cada espacio. Try to find different people for each frame. Ask for their name if you don't know them.

<p><b>Alguien que se comió una merienda de otro país (y qué es)</b></p>	<p><b>Bebió varios vasos de agua cada día</b></p>	<p><b>A veces come vegetales como merienda</b></p>
<p><b>Come o le da a sus hijos nueces como meriendas</b></p>	<p><b>Come o le da a sus hijos yogurt como meriendas</b></p>	<p><b>Comió una manzana o naranja la semana pasada</b></p>
<p><b>Bebe o le da a sus hijos leche descremada o de 1%</b></p>	<p><b>Puede nombrar una merienda saludable para servir el Día de San Valentín (y qué es)</b></p>	<p><b>Puede nombrar una merienda divertida y saludable para niños (y qué es)</b></p>

## Dado de Merienda

Copie este dado en papel grueso, uno para cada grupo. Doble las partes, júntelas y asegúrelas con cinta. Que todos tomen turnos tirando el dado e identificando la merienda. Si alguien tiene problemas, los otros pueden ayudarlo. Las ideas pueden ser escritas en la *Guía de Padres*. Las meriendas deben de tener más de un artículo, por ejemplo apio y crema de cacahuates



## Juego de Etiquetas de Comidas para Meriendas


Paree la etiqueta con el nombre de la comida. Córtelas en tiras de papel y póngalas encima de las etiquetas de comida apropiada.

<b>1.</b>	PAPAS FRITAS GRANDES
<b>2.</b>	HELADO DE VAINILLA
<b>3.</b>	CACAHUATES
<b>4.</b>	TROZOS DE PESCADO
<b>5.</b>	BRÓCOLI
<b>6.</b>	JUGO DE MANZANA
<b>7.</b>	CEREAL DE GRANOLA
<b>8.</b>	ZANAHORIAS
<b>9.</b>	BURRITO DE FRIJOLES
<b>10.</b>	PAN DE TRIGO INTEGRAL
<b>11.</b>	BAGEL

<p><b>1.</b></p> <p><b>Nutrition Facts</b> Serving Size 1 serving (176g) Servings Per Container 1</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Amount Per Serving</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>Calories</b></td> <td>540</td> <td>Calories from Fat 230</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: right;">%Daily Value*</td> </tr> <tr> <td><b>Total Fat</b></td> <td>26g</td> <td>40 %</td> </tr> <tr> <td>    Saturated Fat</td> <td>4.5g</td> <td>23 %</td> </tr> <tr> <td>    Trans Fat</td> <td>0g</td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Cholesterol</b></td> <td>0mg</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td><b>Sodium</b></td> <td>350mg</td> <td>15 %</td> </tr> <tr> <td><b>Total Carbohydrate</b></td> <td>68g</td> <td>23 %</td> </tr> <tr> <td>    Dietary Fiber</td> <td>6g</td> <td>24 %</td> </tr> <tr> <td>    Sugars</td> <td>0g</td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Protein</b></td> <td>8g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Vitamin A</td> <td>0%</td> <td>• Vitamin C 35%</td> </tr> <tr> <td>Calcium</td> <td>2%</td> <td>• Iron 8%</td> </tr> </tbody> </table> <p>* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.</p> <p style="text-align: right;">LOW=5% or less HIGH=20% or more</p>	Amount Per Serving			<b>Calories</b>	540	Calories from Fat 230	%Daily Value*			<b>Total Fat</b>	26g	40 %	Saturated Fat	4.5g	23 %	Trans Fat	0g		<b>Cholesterol</b>	0mg	0 %	<b>Sodium</b>	350mg	15 %	<b>Total Carbohydrate</b>	68g	23 %	Dietary Fiber	6g	24 %	Sugars	0g		<b>Protein</b>	8g		Vitamin A	0%	• Vitamin C 35%	Calcium	2%	• Iron 8%	<p><b>2.</b></p> <p><b>Nutrition Facts</b> Serving Size 1/2 cup (65g) Servings Per Container 18</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Amount Per Serving</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>Calories</b></td> <td>150</td> <td>Calories from Fat 90</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: right;">%Daily Value*</td> </tr> <tr> <td><b>Total Fat</b></td> <td>10g</td> <td>15 %</td> </tr> <tr> <td>    Saturated Fat</td> <td>6g</td> <td>30 %</td> </tr> <tr> <td>    Trans Fat</td> <td>0g</td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Cholesterol</b></td> <td>35mg</td> <td>12 %</td> </tr> <tr> <td><b>Sodium</b></td> <td>30mg</td> <td>1 %</td> </tr> <tr> <td><b>Total Carbohydrate</b></td> <td>14g</td> <td>5 %</td> </tr> <tr> <td>    Dietary Fiber</td> <td>0g</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td>    Sugars</td> <td>11g</td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Protein</b></td> <td>2g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Vitamin A</td> <td>8%</td> <td>• Vitamin C 0%</td> </tr> <tr> <td>Calcium</td> <td>6%</td> <td>• Iron 0%</td> </tr> </tbody> </table> <p>* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.</p> <p style="text-align: right;">LOW=5% or less HIGH=20% or more</p>	Amount Per Serving			<b>Calories</b>	150	Calories from Fat 90	%Daily Value*			<b>Total Fat</b>	10g	15 %	Saturated Fat	6g	30 %	Trans Fat	0g		<b>Cholesterol</b>	35mg	12 %	<b>Sodium</b>	30mg	1 %	<b>Total Carbohydrate</b>	14g	5 %	Dietary Fiber	0g	0 %	Sugars	11g		<b>Protein</b>	2g		Vitamin A	8%	• Vitamin C 0%	Calcium	6%	• Iron 0%	<p><b>3.</b></p> <p><b>Nutrition Facts</b> Serving Size 1/4 cup (37g) Servings Per Container 10</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Amount Per Serving</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>Calories</b></td> <td>220</td> <td>Calories from Fat 170</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: right;">%Daily Value*</td> </tr> <tr> <td><b>Total Fat</b></td> <td>18g</td> <td>28 %</td> </tr> <tr> <td>    Saturated Fat</td> <td>2.5g</td> <td>13 %</td> </tr> <tr> <td>    Trans Fat</td> <td>0g</td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Cholesterol</b></td> <td>0mg</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td><b>Sodium</b></td> <td>300mg</td> <td>13 %</td> </tr> <tr> <td><b>Total Carbohydrate</b></td> <td>8g</td> <td>3 %</td> </tr> <tr> <td>    Dietary Fiber</td> <td>3g</td> <td>12 %</td> </tr> <tr> <td>    Sugars</td> <td>2g</td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Protein</b></td> <td>9g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Vitamin A</td> <td>0%</td> <td>• Vitamin C 0%</td> </tr> <tr> <td>Calcium</td> <td>0%</td> <td>• Iron 4%</td> </tr> </tbody> </table> <p>* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.</p> <p style="text-align: right;">LOW=5% or less HIGH=20% or more</p>	Amount Per Serving			<b>Calories</b>	220	Calories from Fat 170	%Daily Value*			<b>Total Fat</b>	18g	28 %	Saturated Fat	2.5g	13 %	Trans Fat	0g		<b>Cholesterol</b>	0mg	0 %	<b>Sodium</b>	300mg	13 %	<b>Total Carbohydrate</b>	8g	3 %	Dietary Fiber	3g	12 %	Sugars	2g		<b>Protein</b>	9g		Vitamin A	0%	• Vitamin C 0%	Calcium	0%	• Iron 4%
Amount Per Serving																																																																																																																																
<b>Calories</b>	540	Calories from Fat 230																																																																																																																														
%Daily Value*																																																																																																																																
<b>Total Fat</b>	26g	40 %																																																																																																																														
Saturated Fat	4.5g	23 %																																																																																																																														
Trans Fat	0g																																																																																																																															
<b>Cholesterol</b>	0mg	0 %																																																																																																																														
<b>Sodium</b>	350mg	15 %																																																																																																																														
<b>Total Carbohydrate</b>	68g	23 %																																																																																																																														
Dietary Fiber	6g	24 %																																																																																																																														
Sugars	0g																																																																																																																															
<b>Protein</b>	8g																																																																																																																															
Vitamin A	0%	• Vitamin C 35%																																																																																																																														
Calcium	2%	• Iron 8%																																																																																																																														
Amount Per Serving																																																																																																																																
<b>Calories</b>	150	Calories from Fat 90																																																																																																																														
%Daily Value*																																																																																																																																
<b>Total Fat</b>	10g	15 %																																																																																																																														
Saturated Fat	6g	30 %																																																																																																																														
Trans Fat	0g																																																																																																																															
<b>Cholesterol</b>	35mg	12 %																																																																																																																														
<b>Sodium</b>	30mg	1 %																																																																																																																														
<b>Total Carbohydrate</b>	14g	5 %																																																																																																																														
Dietary Fiber	0g	0 %																																																																																																																														
Sugars	11g																																																																																																																															
<b>Protein</b>	2g																																																																																																																															
Vitamin A	8%	• Vitamin C 0%																																																																																																																														
Calcium	6%	• Iron 0%																																																																																																																														
Amount Per Serving																																																																																																																																
<b>Calories</b>	220	Calories from Fat 170																																																																																																																														
%Daily Value*																																																																																																																																
<b>Total Fat</b>	18g	28 %																																																																																																																														
Saturated Fat	2.5g	13 %																																																																																																																														
Trans Fat	0g																																																																																																																															
<b>Cholesterol</b>	0mg	0 %																																																																																																																														
<b>Sodium</b>	300mg	13 %																																																																																																																														
<b>Total Carbohydrate</b>	8g	3 %																																																																																																																														
Dietary Fiber	3g	12 %																																																																																																																														
Sugars	2g																																																																																																																															
<b>Protein</b>	9g																																																																																																																															
Vitamin A	0%	• Vitamin C 0%																																																																																																																														
Calcium	0%	• Iron 4%																																																																																																																														
<p><b>4.</b></p> <p><b>Nutrition Facts</b> Serving Size 6 (95g) Servings Per Container 4</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Amount Per Serving</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>Calories</b></td> <td>250</td> <td>Calories from Fat 130</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: right;">%Daily Value*</td> </tr> <tr> <td><b>Total Fat</b></td> <td>14g</td> <td>22 %</td> </tr> <tr> <td>    Saturated Fat</td> <td>2.5g</td> <td>13 %</td> </tr> <tr> <td>    Trans Fat</td> <td>3g</td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Cholesterol</b></td> <td>20mg</td> <td>7 %</td> </tr> <tr> <td><b>Sodium</b></td> <td>430mg</td> <td>18 %</td> </tr> <tr> <td><b>Total Carbohydrate</b></td> <td>21g</td> <td>7 %</td> </tr> <tr> <td>    Dietary Fiber</td> <td>1g</td> <td>4 %</td> </tr> <tr> <td>    Sugars</td> <td>2g</td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Protein</b></td> <td>10g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Vitamin A</td> <td>0%</td> <td>• Vitamin C 0%</td> </tr> <tr> <td>Calcium</td> <td>2%</td> <td>• Iron 2%</td> </tr> </tbody> </table> <p>* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.</p> <p style="text-align: right;">LOW=5% or less HIGH=20% or more</p>	Amount Per Serving			<b>Calories</b>	250	Calories from Fat 130	%Daily Value*			<b>Total Fat</b>	14g	22 %	Saturated Fat	2.5g	13 %	Trans Fat	3g		<b>Cholesterol</b>	20mg	7 %	<b>Sodium</b>	430mg	18 %	<b>Total Carbohydrate</b>	21g	7 %	Dietary Fiber	1g	4 %	Sugars	2g		<b>Protein</b>	10g		Vitamin A	0%	• Vitamin C 0%	Calcium	2%	• Iron 2%	<p><b>5.</b></p> <p><b>Nutrition Facts</b> Serving Size 1/2 cup (82g) Servings Per Container 1</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Amount Per Serving</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>Calories</b></td> <td>25</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: right;">%Daily Value*</td> </tr> <tr> <td><b>Total Fat</b></td> <td>0g</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td>    Saturated Fat</td> <td>0g</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td>    Trans Fat</td> <td>0g</td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Cholesterol</b></td> <td>0mg</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td><b>Sodium</b></td> <td>20mg</td> <td>1 %</td> </tr> <tr> <td><b>Total Carbohydrate</b></td> <td>4g</td> <td>1 %</td> </tr> <tr> <td>    Dietary Fiber</td> <td>2g</td> <td>8 %</td> </tr> <tr> <td>    Sugars</td> <td>1g</td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Protein</b></td> <td>2g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Vitamin A</td> <td>20%</td> <td>• Vitamin C 50%</td> </tr> <tr> <td>Calcium</td> <td>2%</td> <td>• Iron 2%</td> </tr> </tbody> </table> <p>* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.</p> <p style="text-align: right;">LOW=5% or less HIGH=20% or more</p>	Amount Per Serving			<b>Calories</b>	25		%Daily Value*			<b>Total Fat</b>	0g	0 %	Saturated Fat	0g	0 %	Trans Fat	0g		<b>Cholesterol</b>	0mg	0 %	<b>Sodium</b>	20mg	1 %	<b>Total Carbohydrate</b>	4g	1 %	Dietary Fiber	2g	8 %	Sugars	1g		<b>Protein</b>	2g		Vitamin A	20%	• Vitamin C 50%	Calcium	2%	• Iron 2%	<p><b>6.</b></p> <p><b>Nutrition Facts</b> Serving Size 8 FL OZ (248g) Servings Per Container 8</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Amount Per Serving</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>Calories</b></td> <td>120</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: right;">%Daily Value*</td> </tr> <tr> <td><b>Total Fat</b></td> <td>0g</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td>    Saturated Fat</td> <td>0g</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td>    Trans Fat</td> <td>0g</td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Cholesterol</b></td> <td>0mg</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td><b>Sodium</b></td> <td>5mg</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td><b>Total Carbohydrate</b></td> <td>29g</td> <td>10 %</td> </tr> <tr> <td>    Dietary Fiber</td> <td>0g</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td>    Sugars</td> <td>27g</td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Protein</b></td> <td>0g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Vitamin A</td> <td>0%</td> <td>• Vitamin C 4%</td> </tr> <tr> <td>Calcium</td> <td>0%</td> <td>• Iron 6%</td> </tr> </tbody> </table> <p>* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.</p> <p style="text-align: right;">LOW=5% or less HIGH=20% or more</p>	Amount Per Serving			<b>Calories</b>	120		%Daily Value*			<b>Total Fat</b>	0g	0 %	Saturated Fat	0g	0 %	Trans Fat	0g		<b>Cholesterol</b>	0mg	0 %	<b>Sodium</b>	5mg	0 %	<b>Total Carbohydrate</b>	29g	10 %	Dietary Fiber	0g	0 %	Sugars	27g		<b>Protein</b>	0g		Vitamin A	0%	• Vitamin C 4%	Calcium	0%	• Iron 6%
Amount Per Serving																																																																																																																																
<b>Calories</b>	250	Calories from Fat 130																																																																																																																														
%Daily Value*																																																																																																																																
<b>Total Fat</b>	14g	22 %																																																																																																																														
Saturated Fat	2.5g	13 %																																																																																																																														
Trans Fat	3g																																																																																																																															
<b>Cholesterol</b>	20mg	7 %																																																																																																																														
<b>Sodium</b>	430mg	18 %																																																																																																																														
<b>Total Carbohydrate</b>	21g	7 %																																																																																																																														
Dietary Fiber	1g	4 %																																																																																																																														
Sugars	2g																																																																																																																															
<b>Protein</b>	10g																																																																																																																															
Vitamin A	0%	• Vitamin C 0%																																																																																																																														
Calcium	2%	• Iron 2%																																																																																																																														
Amount Per Serving																																																																																																																																
<b>Calories</b>	25																																																																																																																															
%Daily Value*																																																																																																																																
<b>Total Fat</b>	0g	0 %																																																																																																																														
Saturated Fat	0g	0 %																																																																																																																														
Trans Fat	0g																																																																																																																															
<b>Cholesterol</b>	0mg	0 %																																																																																																																														
<b>Sodium</b>	20mg	1 %																																																																																																																														
<b>Total Carbohydrate</b>	4g	1 %																																																																																																																														
Dietary Fiber	2g	8 %																																																																																																																														
Sugars	1g																																																																																																																															
<b>Protein</b>	2g																																																																																																																															
Vitamin A	20%	• Vitamin C 50%																																																																																																																														
Calcium	2%	• Iron 2%																																																																																																																														
Amount Per Serving																																																																																																																																
<b>Calories</b>	120																																																																																																																															
%Daily Value*																																																																																																																																
<b>Total Fat</b>	0g	0 %																																																																																																																														
Saturated Fat	0g	0 %																																																																																																																														
Trans Fat	0g																																																																																																																															
<b>Cholesterol</b>	0mg	0 %																																																																																																																														
<b>Sodium</b>	5mg	0 %																																																																																																																														
<b>Total Carbohydrate</b>	29g	10 %																																																																																																																														
Dietary Fiber	0g	0 %																																																																																																																														
Sugars	27g																																																																																																																															
<b>Protein</b>	0g																																																																																																																															
Vitamin A	0%	• Vitamin C 4%																																																																																																																														
Calcium	0%	• Iron 6%																																																																																																																														

<p><b>7.</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">Nutrition Facts</th> </tr> <tr> <td colspan="3">Serving Size 1/2 cup (61g)</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Servings Per Container 10</td> </tr> <tr> <th colspan="3">Amount Per Serving</th> </tr> <tr> <td><b>Calories</b></td> <td>280</td> <td>Calories from Fat 140</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: right;">%Daily Value*</td> </tr> <tr> <td><b>Total Fat</b></td> <td>15g</td> <td>23 %</td> </tr> <tr> <td>    Saturated Fat</td> <td>3g</td> <td>14 %</td> </tr> <tr> <td>    Trans Fat</td> <td>0g</td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Cholesterol</b></td> <td>0mg</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td><b>Sodium</b></td> <td>15mg</td> <td>1 %</td> </tr> <tr> <td><b>Total Carbohydrate</b></td> <td>32g</td> <td>11 %</td> </tr> <tr> <td>    Dietary Fiber</td> <td>6g</td> <td>26 %</td> </tr> <tr> <td>    Sugars</td> <td>17g</td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Protein</b></td> <td>9g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Vitamin A</td> <td>0%</td> <td>Vitamin C 0%</td> </tr> <tr> <td>Calcium</td> <td>4%</td> <td>Iron 15%</td> </tr> <tr> <td colspan="3">* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.</td> </tr> </thead></table> <p style="text-align: right;">LOW=5% or less HIGH=20% or more</p>	Nutrition Facts			Serving Size 1/2 cup (61g)			Servings Per Container 10			Amount Per Serving			<b>Calories</b>	280	Calories from Fat 140	%Daily Value*			<b>Total Fat</b>	15g	23 %	Saturated Fat	3g	14 %	Trans Fat	0g		<b>Cholesterol</b>	0mg	0 %	<b>Sodium</b>	15mg	1 %	<b>Total Carbohydrate</b>	32g	11 %	Dietary Fiber	6g	26 %	Sugars	17g		<b>Protein</b>	9g		Vitamin A	0%	Vitamin C 0%	Calcium	4%	Iron 15%	* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.			<p><b>8.</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">Nutrition Facts</th> </tr> <tr> <td colspan="3">Serving Size 2/3 cup (89g)</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Servings Per Container 6</td> </tr> <tr> <th colspan="3">Amount Per Serving</th> </tr> <tr> <td><b>Calories</b></td> <td>40</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: right;">%Daily Value*</td> </tr> <tr> <td><b>Total Fat</b></td> <td>0g</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td>    Saturated Fat</td> <td>0g</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td>    Trans Fat</td> <td>0g</td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Cholesterol</b></td> <td>0mg</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td><b>Sodium</b></td> <td>45mg</td> <td>2 %</td> </tr> <tr> <td><b>Total Carbohydrate</b></td> <td>9g</td> <td>3 %</td> </tr> <tr> <td>    Dietary Fiber</td> <td>3g</td> <td>11 %</td> </tr> <tr> <td>    Sugars</td> <td>5g</td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Protein</b></td> <td>1g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Vitamin A</td> <td>460%</td> <td>Vitamin C 8%</td> </tr> <tr> <td>Calcium</td> <td>2%</td> <td>Iron 2%</td> </tr> <tr> <td colspan="3">* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.</td> </tr> </thead></table> <p style="text-align: right;">LOW=5% or less HIGH=20% or more</p>	Nutrition Facts			Serving Size 2/3 cup (89g)			Servings Per Container 6			Amount Per Serving			<b>Calories</b>	40		%Daily Value*			<b>Total Fat</b>	0g	0 %	Saturated Fat	0g	0 %	Trans Fat	0g		<b>Cholesterol</b>	0mg	0 %	<b>Sodium</b>	45mg	2 %	<b>Total Carbohydrate</b>	9g	3 %	Dietary Fiber	3g	11 %	Sugars	5g		<b>Protein</b>	1g		Vitamin A	460%	Vitamin C 8%	Calcium	2%	Iron 2%	* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.			<p><b>9.</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">Nutrition Facts</th> </tr> <tr> <td colspan="3">Serving Size 1 (198g)</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Servings Per Container 1</td> </tr> <tr> <th colspan="3">Amount Per Serving</th> </tr> <tr> <td><b>Calories</b></td> <td>380</td> <td>Calories from Fat 110</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: right;">%Daily Value*</td> </tr> <tr> <td><b>Total Fat</b></td> <td>12g</td> <td>18 %</td> </tr> <tr> <td>    Saturated Fat</td> <td>4g</td> <td>20 %</td> </tr> <tr> <td>    Trans Fat</td> <td>0g</td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Cholesterol</b></td> <td>10mg</td> <td>3 %</td> </tr> <tr> <td><b>Sodium</b></td> <td>1100mg</td> <td>46 %</td> </tr> <tr> <td><b>Total Carbohydrate</b></td> <td>55g</td> <td>18 %</td> </tr> <tr> <td>    Dietary Fiber</td> <td>13g</td> <td>52 %</td> </tr> <tr> <td>    Sugars</td> <td>3g</td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Protein</b></td> <td>13g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Vitamin A</td> <td>45%</td> <td>Vitamin C 0%</td> </tr> <tr> <td>Calcium</td> <td>15%</td> <td>Iron 15%</td> </tr> <tr> <td colspan="3">* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.</td> </tr> </thead></table> <p style="text-align: right;">LOW=5% or less HIGH=20% or more</p>	Nutrition Facts			Serving Size 1 (198g)			Servings Per Container 1			Amount Per Serving			<b>Calories</b>	380	Calories from Fat 110	%Daily Value*			<b>Total Fat</b>	12g	18 %	Saturated Fat	4g	20 %	Trans Fat	0g		<b>Cholesterol</b>	10mg	3 %	<b>Sodium</b>	1100mg	46 %	<b>Total Carbohydrate</b>	55g	18 %	Dietary Fiber	13g	52 %	Sugars	3g		<b>Protein</b>	13g		Vitamin A	45%	Vitamin C 0%	Calcium	15%	Iron 15%	* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.		
Nutrition Facts																																																																																																																																																																				
Serving Size 1/2 cup (61g)																																																																																																																																																																				
Servings Per Container 10																																																																																																																																																																				
Amount Per Serving																																																																																																																																																																				
<b>Calories</b>	280	Calories from Fat 140																																																																																																																																																																		
%Daily Value*																																																																																																																																																																				
<b>Total Fat</b>	15g	23 %																																																																																																																																																																		
Saturated Fat	3g	14 %																																																																																																																																																																		
Trans Fat	0g																																																																																																																																																																			
<b>Cholesterol</b>	0mg	0 %																																																																																																																																																																		
<b>Sodium</b>	15mg	1 %																																																																																																																																																																		
<b>Total Carbohydrate</b>	32g	11 %																																																																																																																																																																		
Dietary Fiber	6g	26 %																																																																																																																																																																		
Sugars	17g																																																																																																																																																																			
<b>Protein</b>	9g																																																																																																																																																																			
Vitamin A	0%	Vitamin C 0%																																																																																																																																																																		
Calcium	4%	Iron 15%																																																																																																																																																																		
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.																																																																																																																																																																				
Nutrition Facts																																																																																																																																																																				
Serving Size 2/3 cup (89g)																																																																																																																																																																				
Servings Per Container 6																																																																																																																																																																				
Amount Per Serving																																																																																																																																																																				
<b>Calories</b>	40																																																																																																																																																																			
%Daily Value*																																																																																																																																																																				
<b>Total Fat</b>	0g	0 %																																																																																																																																																																		
Saturated Fat	0g	0 %																																																																																																																																																																		
Trans Fat	0g																																																																																																																																																																			
<b>Cholesterol</b>	0mg	0 %																																																																																																																																																																		
<b>Sodium</b>	45mg	2 %																																																																																																																																																																		
<b>Total Carbohydrate</b>	9g	3 %																																																																																																																																																																		
Dietary Fiber	3g	11 %																																																																																																																																																																		
Sugars	5g																																																																																																																																																																			
<b>Protein</b>	1g																																																																																																																																																																			
Vitamin A	460%	Vitamin C 8%																																																																																																																																																																		
Calcium	2%	Iron 2%																																																																																																																																																																		
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.																																																																																																																																																																				
Nutrition Facts																																																																																																																																																																				
Serving Size 1 (198g)																																																																																																																																																																				
Servings Per Container 1																																																																																																																																																																				
Amount Per Serving																																																																																																																																																																				
<b>Calories</b>	380	Calories from Fat 110																																																																																																																																																																		
%Daily Value*																																																																																																																																																																				
<b>Total Fat</b>	12g	18 %																																																																																																																																																																		
Saturated Fat	4g	20 %																																																																																																																																																																		
Trans Fat	0g																																																																																																																																																																			
<b>Cholesterol</b>	10mg	3 %																																																																																																																																																																		
<b>Sodium</b>	1100mg	46 %																																																																																																																																																																		
<b>Total Carbohydrate</b>	55g	18 %																																																																																																																																																																		
Dietary Fiber	13g	52 %																																																																																																																																																																		
Sugars	3g																																																																																																																																																																			
<b>Protein</b>	13g																																																																																																																																																																			
Vitamin A	45%	Vitamin C 0%																																																																																																																																																																		
Calcium	15%	Iron 15%																																																																																																																																																																		
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.																																																																																																																																																																				
<p><b>10.</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">Nutrition Facts</th> </tr> <tr> <td colspan="3">Serving Size 1 (50g)</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Servings Per Container 15</td> </tr> <tr> <th colspan="3">Amount Per Serving</th> </tr> <tr> <td><b>Calories</b></td> <td>140</td> <td>Calories from Fat 30</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: right;">%Daily Value*</td> </tr> <tr> <td><b>Total Fat</b></td> <td>3g</td> <td>5 %</td> </tr> <tr> <td>    Saturated Fat</td> <td>0.5g</td> <td>3 %</td> </tr> <tr> <td>    Trans Fat</td> <td>0g</td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Cholesterol</b></td> <td>0mg</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td><b>Sodium</b></td> <td>340mg</td> <td>14 %</td> </tr> <tr> <td><b>Total Carbohydrate</b></td> <td>24g</td> <td>8 %</td> </tr> <tr> <td>    Dietary Fiber</td> <td>3g</td> <td>14 %</td> </tr> <tr> <td>    Sugars</td> <td>0g</td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Protein</b></td> <td>4g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Vitamin A</td> <td>0%</td> <td>Vitamin C 0%</td> </tr> <tr> <td>Calcium</td> <td>2%</td> <td>Iron 8%</td> </tr> <tr> <td colspan="3">* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.</td> </tr> </thead></table> <p style="text-align: right;">LOW=5% or less HIGH=20% or more</p>	Nutrition Facts			Serving Size 1 (50g)			Servings Per Container 15			Amount Per Serving			<b>Calories</b>	140	Calories from Fat 30	%Daily Value*			<b>Total Fat</b>	3g	5 %	Saturated Fat	0.5g	3 %	Trans Fat	0g		<b>Cholesterol</b>	0mg	0 %	<b>Sodium</b>	340mg	14 %	<b>Total Carbohydrate</b>	24g	8 %	Dietary Fiber	3g	14 %	Sugars	0g		<b>Protein</b>	4g		Vitamin A	0%	Vitamin C 0%	Calcium	2%	Iron 8%	* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.			<p><b>11.</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">Nutrition Facts</th> </tr> <tr> <td colspan="3">Serving Size 1 (71g)</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Servings Per Container 5</td> </tr> <tr> <th colspan="3">Amount Per Serving</th> </tr> <tr> <td><b>Calories</b></td> <td>200</td> <td>Calories from Fat 10</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: right;">%Daily Value*</td> </tr> <tr> <td><b>Total Fat</b></td> <td>1g</td> <td>2 %</td> </tr> <tr> <td>    Saturated Fat</td> <td>0g</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td>    Trans Fat</td> <td>0g</td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Cholesterol</b></td> <td>0mg</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td><b>Sodium</b></td> <td>380mg</td> <td>16 %</td> </tr> <tr> <td><b>Total Carbohydrate</b></td> <td>38g</td> <td>13 %</td> </tr> <tr> <td>    Dietary Fiber</td> <td>2g</td> <td>7 %</td> </tr> <tr> <td>    Sugars</td> <td>2g</td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Protein</b></td> <td>7g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Vitamin A</td> <td>0%</td> <td>Vitamin C 0%</td> </tr> <tr> <td>Calcium</td> <td>6%</td> <td>Iron 15%</td> </tr> <tr> <td colspan="3">* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.</td> </tr> </thead></table> <p style="text-align: right;">LOW=5% or less HIGH=20% or more</p>	Nutrition Facts			Serving Size 1 (71g)			Servings Per Container 5			Amount Per Serving			<b>Calories</b>	200	Calories from Fat 10	%Daily Value*			<b>Total Fat</b>	1g	2 %	Saturated Fat	0g	0 %	Trans Fat	0g		<b>Cholesterol</b>	0mg	0 %	<b>Sodium</b>	380mg	16 %	<b>Total Carbohydrate</b>	38g	13 %	Dietary Fiber	2g	7 %	Sugars	2g		<b>Protein</b>	7g		Vitamin A	0%	Vitamin C 0%	Calcium	6%	Iron 15%	* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.																																																									
Nutrition Facts																																																																																																																																																																				
Serving Size 1 (50g)																																																																																																																																																																				
Servings Per Container 15																																																																																																																																																																				
Amount Per Serving																																																																																																																																																																				
<b>Calories</b>	140	Calories from Fat 30																																																																																																																																																																		
%Daily Value*																																																																																																																																																																				
<b>Total Fat</b>	3g	5 %																																																																																																																																																																		
Saturated Fat	0.5g	3 %																																																																																																																																																																		
Trans Fat	0g																																																																																																																																																																			
<b>Cholesterol</b>	0mg	0 %																																																																																																																																																																		
<b>Sodium</b>	340mg	14 %																																																																																																																																																																		
<b>Total Carbohydrate</b>	24g	8 %																																																																																																																																																																		
Dietary Fiber	3g	14 %																																																																																																																																																																		
Sugars	0g																																																																																																																																																																			
<b>Protein</b>	4g																																																																																																																																																																			
Vitamin A	0%	Vitamin C 0%																																																																																																																																																																		
Calcium	2%	Iron 8%																																																																																																																																																																		
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.																																																																																																																																																																				
Nutrition Facts																																																																																																																																																																				
Serving Size 1 (71g)																																																																																																																																																																				
Servings Per Container 5																																																																																																																																																																				
Amount Per Serving																																																																																																																																																																				
<b>Calories</b>	200	Calories from Fat 10																																																																																																																																																																		
%Daily Value*																																																																																																																																																																				
<b>Total Fat</b>	1g	2 %																																																																																																																																																																		
Saturated Fat	0g	0 %																																																																																																																																																																		
Trans Fat	0g																																																																																																																																																																			
<b>Cholesterol</b>	0mg	0 %																																																																																																																																																																		
<b>Sodium</b>	380mg	16 %																																																																																																																																																																		
<b>Total Carbohydrate</b>	38g	13 %																																																																																																																																																																		
Dietary Fiber	2g	7 %																																																																																																																																																																		
Sugars	2g																																																																																																																																																																			
<b>Protein</b>	7g																																																																																																																																																																			
Vitamin A	0%	Vitamin C 0%																																																																																																																																																																		
Calcium	6%	Iron 15%																																																																																																																																																																		
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.																																																																																																																																																																				

## Actividades Adicionales

<p><b>Actividad física relacionada con el tema de los padres</b></p>	<p><b>Patinar:</b></p> <p>Si el taller es en un cuarto sin alfombra dele a todos 2 hojas de papel (reciclado es mejor). Ponga música de patinar y que patinen alrededor del cuarto. Apague la música cada algunos segundos y pídales que se volteen a la persona más cercana y que le diga la idea de la merienda favorita del taller. Si su cuarto tiene alfombra entonces pídales que galopen despacio con la música por un momento, apague la música y pídales que compartan la idea y después dígales que salten, y continúen con diferentes tipos de movimientos.</p>
<p><b>Actividad física relacionada con el tema de los niños</b></p>	<p><b>Patinar:</b></p> <p>Los niños en su salón también pueden patinar o hacer movimientos y detenerse cuando la música se para.</p>
<p><b>Actividad padres y niños basada en el tema</b></p>	<p><b>Ensalada de Frutas:</b></p> <p>Corte varias frutas en cuadros sin quitarles la cáscara y repártala a los padres con un plato y una área para cortar, un cuchillo plástico, 2 tenedores y 2 platos. Pídales a los padres que hablen con sus hijos acerca de la fruta—cuál es, de dónde viene, qué clase de cosas se puede hacer con ella. Después pídales que los niños toquen, huelan y prueben (cantidad pequeña) cada fruta. Entonces haga que quiten la cáscara de la fruta si es necesario y con la ayuda del niño corten los pedazos para una ensalada de fruta para dos.</p>
<p><b>Libro y actividad del tema para los niños</b></p> 	<p><b>Libro:</b> <i>La Oruga Muy Hambrienta</i>, por Eric Carle</p> <p><b>Actividad:</b> Muestre a los niños fotos de las comidas que están descritas y que ellos le digan a usted cuáles serán mejores para que sus cuerpos crezcan y corran más rápido. Pregúnteles cuáles le darían dolor de estómago a la oruga. Ahora que los niños pretendan ser orugas y coman diferentes comidas. Cuando usted nombre una merienda que no es saludable pídales que pretendan que tienen dolor de estómago.</p>

## Resumen Abreviado de Investigaciones e Implicaciones para el Entrenador (Bibliografía completa se encuentra al final del manual.)

Citas	Resultados	Implicaciones para el Instructor
Wansink, B., Shimizu, M. & Brumberg, A. (2012)	Los niños que comen meriendas con niveles altos en nutrientes como queso y vegetales consumen 72% menos de calorías que los niños que comen meriendas densas de nutrientes malos como papitas.	Anime a los participantes a proveer a los niños con más de un tipo de comidas densas de nutrientes para merendar como frutas y queso o crema de cacahuete y galleta de trigo integral en vez de papitas, dulces y caramelos.
Tak, N., te Velde, S., Singh, S., & Brug, J (2010)	Proveer más frutas y vegetales en la escuela se relaciona con los niños que traigan frutas y vegetales de casa para merienda.	Anime a los padres a pedir a maestros y escuelas a enfatizar la importancia de frutas y vegetales como meriendas.
Piernas, C. & Popkin, B. (2010)	Los niños comen 3 meriendas al día. Más calorías son de postres y bebidas dulces, y ha habido un aumento sustancial en meriendas saladas y dulces entre los niños.	Informe a padres de esta información y compartan ideas de lo que los niños pueden comer y como ayudar a que los niños prefieran hacer mejor selecciones de comidas.
Ouwens, M.A., Cebolla, A., & van Strien, T. (2012)	El estudio dice que ver la televisión y el comer para satisfacer las emociones están positivamente correlacionados.	Ver televisión debe ser mencionado en el taller como relacionado con hábitos de merendar para satisfacer emociones.
Cross, A., Babicz, D., & Cushman, L. (1994)	La mayoría de los niños meriendan en las tardes con el sabor de la merienda siendo el factor más importante que influye la selección de la merienda.	Los padres pueden decir a sus niños los tipos de comidas saludables que les gustan, las que son dulces, las con sabor y saladas, y después darles esas comidas.
Wansink, B., Shimizu, M. and Camps, G. (2012)	A los niños que se les enseñaron fotos de superhéroes y se les preguntó, “¿Que comerá Batman?” - manzana frita versus papas fritas—Ellos escogieron comidas más saludables que comen los superhéroes más veces, resultando en significativamente menos calorías y más densidad de nutrientes.	Anime a los padres a usar el superhéroe favorito del niño o el personaje animado cuando platiquen de comidas saludables y mencione que el personaje probablemente come esos alimentos porque ellos son tan fuertes, felices, saludables, bellos, etc.....