
NE LESSON CODE GN-000-17
Fit Families: Smart Snacking / Bocadillos de primera

LESSON DESCRIPTION

In this video and recipe demonstration lesson, class participants will learn about smart snacking strategies, especially for days when they're "on the go." Also, participants will evaluate their families' current snack habits, and get ideas for healthier snack choices.

OBJECTIVES

After attending this class participants will be able to:

- state one smart snack strategy they plan to try out at home; and
- state at least one new healthy snack food or recipe they plan to try with their family.

MATERIALS NEEDED

- Television
- DVD Player
- DVD: *Fit Families*, stock no. DV0007 produced by DSHS
- Flipchart, markers (or dry erase board)
- Pens or pencils for everyone in the class
- *Real Snacks for Real Families Worksheet*

Note About New Lesson Survey Forms:

The first few times a new lesson is presented, staff and participants need to complete the survey forms attached at the end of this lesson. Please note that the *Staff Survey Form* is different from the *Participant Survey Form*. Please send in 30 *Participant Surveys* need to be completed.

Please mail completed surveys to:

Delores Preece
Texas Department of State Health Services
Nutrition Services Section
1100 W. 49th St
Austin, TX 78756

TEACHING PREPARATION

Prepare three flipchart pages. On one page write the title: “Snack Strategies for Kids.” On another page, write the title: “Foods that make Healthy Snacks.” On the last page write the title: “Real Snacks for Real Families.” (If using dry erase board, write titles as you go through the lesson).

ICEBREAKER

Welcome everyone to the class. Then ask the parents in the class to name:

- a healthy snack that they’d like their family to eat more often.
- ask the children in the class to name their favorite snack.

CLASS AND VIDEO INTRODUCTION

Say something like:

- **En la clase de hoy vamos a platicar sobre los bocadillos de primera. Miraremos un video que habla de los bocadillos para niños, así como de algunos consejos para escoger bocadillos y bebidas saludables cuando andan de prisa.**
- **Después del video platicaremos más sobre los bocadillos y, cuando se marchen hoy, tendrán algunas ideas nuevas para escoger bocadillos saludables para ustedes y sus familias.**

SHOW THE VIDEO

Show the video *Fit Families*.

VIDEO DISCUSSION

Discuss why snacks are important for kids:

- **El video empezó hablando de los bocadillos para niños. ¿Por qué tienen que comer bocadillos los niños?** Prompt the following answer:
 - Los niños necesitan mucha energía y sus estómagos son pequeños, así que necesitan comer algo entre comidas.

- **Los mejores bocadillos para niños contienen alimentos de diferentes grupos alimenticios; son como "minicomidas" que proporcionan proteínas, un poco de grasa, algo de pan o granos y frutas o verduras. Por ejemplo, imagínense que a sus hijos les gustan mucho los pretzels. ¿Qué más podrían servir con los pretzels para crear un bocadillo más equilibrado?** Examples:
 - un poco de queso y unas cuantas rodajas de manzana
 - algo de plátano y crema de cacahuete
 - pasas, cereales y cacahuates para hacer una mezcla de nueces y frutos secos
- **Y si a sus hijos les encantan las manzanas ¿Qué podría combinar con las manzanas?** Examples:
 - manzana y crema de cacahuete y bagel
 - rodajas de manzana en el pan o bagel con queso derretido encima
 - rodajas de manzana con dip de yogur
 - s'mores con manzana (pan tostado, bagel o galletas graham con queso crema bajo en grasa, canela y rodajas de manzana encima)

Discuss scheduling snacks for kids:

- **Aunque los niños necesitan comer más a menudo, eso no quiere decir que puedan comer todo lo que quieran, a cualquier hora que quieran. El horario es importante. ¿Qué sugerencias tienen para evitar que sus hijos coman bocadillos constantemente o que pidan comer justo antes de la cena?** Prompt some of the following responses and write tips on flip chart titled "Snack Strategies for Kids."
 - Tengan horas fijas para los bocadillos (es mejor servir bocadillos alrededor de 2 a 4 horas antes de la comida o cena para que así los niños tengan tiempo de que se les abra el apetito antes de la próxima comida).
 - Díganles a los niños a qué hora se comen los bocadillos y pídanles que les ayuden a planearlos.
 - Ofrézcanles a sus hijos que elijan entre dos bocadillos saludables en lugar de preguntarles "¿Qué quieren de bocadillo?"
 - Piensen en llevar bocadillos cuando vayan a salir fuera de casa.
 - Ofrezcan el bocadillo a la hora fijada. Si sus hijos no tienen hambre o no quieren lo que ustedes les ofrecieron, tendrán que esperar hasta la siguiente comida.

Discuss processed, pre-packaged snack choices:

- **Ahora hablemos de los bocadillos comunes. Muchas familias dependen de los bocadillos empaquetados que se venden en el supermercado, como rodillos de frutas, minigalletas, barras de dulce, barras de granola, barras de cereales, etc. Muchos de estos alimentos *aparentan* ser bocadillos saludables, pero, ¿lo son? ¿Cómo pueden determinar si un bocadillo empaquetado es una alternativa saludable para su familia?**

Prompt the following responses:

- Revisen la lista de ingredientes (vean si hay granos integrales, nueces, frutos secos, etc.)
 - Lean la etiqueta de información nutricional (revisen las calorías y el tamaño de las porciones; escojan productos con más proteínas, más fibra, menos azúcar; comprueben que contengan vitaminas y minerales, especialmente vitaminas A y C, y hierro)
 - Tengan en cuenta si son alimentos azucarados, pegajosos o duros (son malos para los dientes).
 - Tengan en cuenta si hay peligro de que sus hijos se atraganten (dependiendo de la edad de los niños).
-
- **Si ven que algunos de los bocadillos empaquetados preferidos no son tan nutritivos como ustedes pensaban, guárdenlos y ofrézcanlos a los niños “ocasionalmente”. O corten la porción por la mitad y sírvanles el bocadillo empaquetado junto con otro alimento como yogur, fruta o rajas de verduras frescas.**

OPTIONAL ACTIVITY

Pass out examples of different pre-packaged snacks (granola bars, crackers, etc.) Try to choose examples that contrast with each other in terms of nutrient content. As a group, compare the ingredients and nutrient content, especially calories, saturated fat, sugar, fiber, iron. Discuss which snack food would be a healthier choice or how you might cut the portion sizes in half and combine the packaged snacks with a fruit, vegetable or dairy food to create more balanced snacks.

Background information snack bars and fruit snacks - If participants have questions about these foods, some general comments are noted here. Also, instructors can incorporate this information into the lesson if they wish.

Snack Bars: (includes granola bars, cereal bars, trail mix bars, breakfast grahams, fruit and cereal bars, pop tarts, etc.): It might help to think of snack bars as rectangular cookies. Most are high in sugar, but several brands now feature less sugar. Some types offer more nutrients than others, so the only way to know is to read and compare the Nutrition Facts labels. Also, look for bars that contain fruit, nuts, or whole grains, rather than chocolate, marshmallows and chocolate candies. Chewier snack bars will stick to the teeth, so be sure to brush afterwards.

Fruit Snacks and other fruit-flavored treats: Even though most fruit snacks contain some fruit juice and provide 100% vitamin C, fruit snacks are not fruit! They are not even fruit substitutes, so don't count them as a fruit serving. Instead, think of them as chewy, fruit-flavored candy with added vitamin C. They are okay as fun treats once in awhile if kids understand that they are not fruit, and if they brush their teeth afterwards. Also, avoid giving fruit snacks to very young children because of the choking risk.

Discuss making snacks at home:

- **Así que la alternativa a los bocadillos empaquetados o procesados es hacer sus propios bocadillos. Pero eso no significa que ustedes tengan que seguir recetas; la mayoría de las ideas para bocadillos son tan solo combinaciones de alimentos. ¿Qué tipos de alimentos son los bocadillos más saludables?** Prompt the following responses. Write responses down on a flip chart page titled “Foods that make healthy snacks.” Examples include:
 - frutas
 - verduras
 - productos lácteos bajos en grasa (especialmente, yogur, queso, queso cottage)
 - panes integrales (especialmente bagel, tortillas y galletas saladas)
 - cereales de desayuno
 - pasta/fideos/macarrones
 - crema de cacahuete, nueces, semillas
 - Productos horneados bajos en grasa (galletas graham, galletas en forma de animal, galletas integrales)
 - Papitas horneadas, pretzels
 - ¡Las sobras! (¡especialmente la pizza fría de verduras!)

- Bottom line: **Casi todos los alimentos que ustedes utilizan en una comida normal pueden ser bocadillos. Sin embargo, no todos los bocadillos son *fáciles de transportar* (piensen en los bocadillos con queso derretido encima; obviamente, no se pueden transportar bien). Por eso, cuando se trata de bocadillos para llevar, hay que planear un poco más para empaquetar sus propios bocadillos: compren fruta que se pueda transportar bien y pongan los bocadillos perecederos en una bolsa aislante con una bolsa de hielo. Pero, realmente vale la pena.**

Discuss “good-to-go” beverages:

Las bebidas también se consideran bocadillos. No lleven muchas bebidas deportivas, refrescos, bebidas azucaradas de frutas (como Kool-Aid) ni ponches. Estas bebidas contienen muchas calorías vacías con muy pocos o nada de nutrientes.

¿Qué alternativas más saludables hay para beber cuando andan de prisa?

- Escojan agua o agua mineral con gas o jugo 100% de fruta que sean bajos en calorías.
¿Tienen algunos consejos para llevar bebidas saludables cuando andan de prisa? Ask participants to share any tips, either from the video or from their own experience. Examples include:
- Tengan a la mano agua en botellas para que estén preparadas cuando tengan que ir a algún lado.
- Si no les gusta el sabor del agua, prueben exprimir un poquito de limón o lima en el agua.
- No den a los niños demasiado jugo (4-6 onzas al día).

Real Snack For Real Families Activity: (See next page for explanation)

- **Cambiamos de tema. Uno de los objetivos de la clase de hoy es que tengan algunas ideas nuevas para hacer bocadillos saludables. Una manera divertida para hacer eso es escuchar las ideas de las demás. *Así que juntas vamos a crear una lista que llamo "Bocadillos reales para familias reales". ¿Es como si la nutrición de WIC se uniera con los programas reality de televisión!***
- **Primero, les voy a pedir que todas hagan una lista de todos los bocadillos y bebidas que sus familias toman (tanto los buenos como los que no son tan buenos). Luego, miren su lista y escojan, como mínimo, un bocadillo saludable para ponerlo en nuestra lista "Bocadillos reales para familias reales". Lo mejor de todo es que estos bocadillos no vienen de una cocina de pruebas ni de un libro de recetas; son ideas reales para bocadillos de sus familias.**
- **Asimismo, mientras hacen esta actividad, tendrán la oportunidad de ver de cerca los hábitos que sus familias tienen con respecto a los bocadillos, y de pensar en maneras de hacer cambios positivos si es necesario.**

Follow the steps for the activity as outlined on the *Real Snacks for Real Families Activity InstructionSheet* that follows. Follow activity with wrap-up and class evaluation.

Real Snacks for Real Families Activity

Instruction Sheet

Step 1: Have participants list their families' routine snacks

Pass out *Real Snacks for Real Families Worksheet* (see following page). Have each participant make a list of all the routine snacks her family eats (homemade snacks, store-bought snacks, vending machine snacks, etc.). Explain that no one else in the class needs to see this list, so they will not be judged on their snacks! The list should include both healthy snacks and less desirable snacks, and participants should be sure to include their kids' snacks.

Step 2: Ask participants to evaluate their family's snack habits

Have each participant look over her list to see which snacks are healthy snacks - or at least relatively healthy (help participants if needed). If desired, participants can circle or check the healthy snacks on their list. Also, participants should take note of any less healthy, empty-calorie snacks that their family eats *too often*. Participants can mark these as well.

Step 3: Choose a snack idea for the "Real Snacks for Real Families" list.

Have participants choose at least one healthy snack idea to share with the group. Ask for volunteers to share ideas or go around the room and have each participant take turns telling the group about their idea. Write snack ideas down on a flipchart page titled "Real Snacks for Real Families." Try to get about ten ideas on the "Real Snacks for Real Families" list. To add some fun, you can help participants come up with descriptive names for their snack ideas (for example: Cassandra's Tortilla Wrap, Andrea's Colorful Fruit Kabobs, etc.,)

As participants share their ideas, ask questions about preparation, ingredients, etc., and encourage group discussion (ex: Has anyone else ever made a snack like this? What did you do differently?). When appropriate, suggest ingredient substitutions like whole grain breads, low-fat cheese, light cream cheese, etc. For example, if someone's suggestion is cinnamon toast with apple slices, find out if they've tried it with whole wheat bread.

Option (for larger groups): if you have a very large class, ask participants break into smaller groups of three to five people and have them talk about their healthy snack ideas within the smaller groups. After 5 minutes or so, ask each group to choose their favorite suggestions for the "Real Snacks for Real Families" list and share them with the group. As they share their ideas, write them on the flipchart.

Step 4 (Optional): After you complete your list of "Real Snacks for Real Families," the instructor can serve as a 'finalist' judge and choose the top three winning snacks and then have the group vote for their favorite. Consider giving some sort of small prize to the winner.

WRAP-UP / EVALUATION

Summarize the class by saying something like, **La actividad de hoy les dio una oportunidad de ver los hábitos que sus familias tienen con respecto a los bocadillos y de ver qué tienen que cambiar. ¿Cuáles ideas del video o de nuestra charla van a tratar de poner en práctica en casa?** Possible Answers:

- Servir a los niños más "bocadillos minicomidas".
 - Comer menos bocadillos como papitas, dulces, etc. Tratar de comer más fruta, yogur, etc.
 - Programar los bocadillos con más atención y seguir el horario.
 - Planear con tiempo y tener preparados bocadillos que sean fáciles de transportar.
 - No tomar tantos refrescos, bebidas azucaradas de frutas (como Kool-Aid) y ponche de frutas; tomar más agua.
 - Probar agua mineral con gas baja en calorías.
 - Vigilar cuánto jugo toman los niños.
1. **Ask participants to write their idea down on the worksheet to take home with them.**
 2. **Then ask the participants to write down at least one new snack idea they think they'll try from the *Real Snacks for Real Families* list.**
 3. **Lastly, ask the participants to take the worksheet home and share it with their family.** They can show their family what their snack habits look like on paper. Suggest that they work with other family members to come up with their own list of healthy snack ideas. They could call it *Real Snacks for Our Real Family*.
 4. **Thank participants for coming to the class.**

Registro de Bocadillos reales para familias reales

Anoten los bocadillos y las bebidas que toma su familia habitualmente. Anoten todos los bocadillos que se les ocurran, tanto los que son saludables como los que lo son menos.

Al final de la clase

- 1. Anoten un consejo del video o de la charla de la clase que van a intentar poner en práctica en casa:**

- 2. Anoten como mínimo una idea nueva de la lista de "bocadillos reales para familias reales" que piensan intentar poner en práctica:**

NE LESSON CODE GN-000-17

Fit Families: Smart Snacking

Staff Survey Form

LA# _____

Date _____

1. Was the lesson easy to read and follow?

Yes No

2. Did you like the video included with this lesson?

Yes No

3. Did you like the activity included with this lesson?

Yes No

4. What did you like best about this class?

5. What would make the class better?

6. How well did participants respond to the class? Participation was (check one)

Good Negative Indifferent

3. Do you plan to use this lesson again?

Yes No

Comments: _____

Note About New Lesson Survey Forms:

The first few times a new lesson is presented, staff and participants need to complete the survey forms attached at the end of this lesson. Please note that the *Staff Survey Form* is different from the *Participant Survey Form*. Please send in 30 *Participant Surveys* need to be completed. Please mail completed surveys to:

Delores Preece
Texas Department of State Health Services
Nutrition Services Section
1100 W. 49th St
Austin, TX 78756

NE LESSON CODE GN-000-17
Bocadillos de primera
Encuesta del Participante

LA# _____

Fecha _____

1. Mi grupo étnico es:

___ Blanco

___ Asiático

___ Hispano

___ Indio norteamericano

___ Afro americano

___ Otro

2. ¿Cuánto le gustó esta clase?

Me gustó mucho

Un poco

Nada

2. ¿Qué cambios planea hacer en sus hábitos alimenticios?

3. ¿Qué fue lo más útil que aprendió en la clase hoy?

4. ¿Qué haría que esta clase fuera mejor para usted?

5. Comentarios:

¡Gracias por sus respuestas!