

# Tasty Snacks

That are good for your teeth!

## FRIEND



- Sliced fruit dipped in low fat yogurt
- Cubed fruit and low fat cheese kabobs
- Veggies dipped in hummus
- Sliced apples and 2 TBSP peanut butter
- Celery sticks with low fat cream cheese
- Whole wheat crackers with low fat cheese

## ENEMY



- Fruit Roll-ups
- Dried fruit
- Soda
- Popsicles
- Chewy candy
- Chips
- Graham crackers
- Hard candy
- Energy drinks
- Cookies

Pour 100% juice into an ice cube tray and place a popsicle stick in the center, freeze and then enjoy a refreshing popsicle.

# Sabrosos Bocadillos

¡Buenos para sus dientes!

## AMIGO



- Rebanada de fruta bañada en yogurt bajo en grasa
- Brochetas de fruta cortada con queso bajo en grasa
- Vegetales bañados en humus
- Rebanadas de manzanas y 2 Cdas. de crema de cacahuete
- Trozos de apio con crema de queso bajo en grasa
- Galletas integrales de trigo entero con crema de queso bajo en grasa

## ENEMIGO



- Fruta seca enrollada
- Fruta seca
- Soda
- Paletas heladas
- Dulces/golosinas chiclosas
- Papitas
- Galletas Graham
- Dulce duro
- Bebidas de energía
- Galletas

Ponga 100% de jugo en un recipiente para hacer hielo y ponga un palito en el centro, congélelo y disfrute una paleta refrescante.