



7 Kid-Friendly Snacks

1. English muffin, bagel, or tortilla baked with sauce and cheese - Pizza Bites! Pair with carrot slices or chopped broccoli.
2. Flour Tortillas stuffed with scrambled eggs, cheese and veggies.
3. Pancakes topped with yogurt, bananas and strawberries.
4. Yogurt layered with chopped fruit and crushed graham crackers.
5. Popcorn sprinkled with curry powder and ground black pepper.
6. Toasted tortilla triangles topped with chopped tomato salsa. Add some dairy with a dollop of sour cream.
7. Sliced apples dipped in yogurt spiced with cinnamon and honey



Cooking Tips

- Having key ingredients on hand like tortillas, cheese, and apples can make it easy for kids to assemble on their own.
- Make fun snack packs which give kids variety and allows creativity with foods.
- Include the colors of the rainbow in every snack pack!

7 en-cas adaptés pour les enfants

1. Muffin anglais, bagel ou tortilla cuit avec de la sauce et du fromage, mini pizzas ! Accompagnez de tranches de carottes ou de brocolis hachés.
2. Tortillas de farine farcies d'œufs brouillés, de fromage et de légumes.
3. Pancakes garnis de yaourt, de bananes et de fraises.
4. Yaourt recouvert de fruits coupés en morceaux et de biscuits graham écrasés.
5. Popcorn saupoudré de poudre de curry et de poivre noir moulu.
6. Chips de tortilla grillée garnis de salsa de sauce tomate concassée. Ajoutez un produit laitier avec une cuillère de crème fraîche.
7. Tranches de pommes plongées dans du yaourt épicié à la cannelle et au miel



Conseils de cuisine

- En ayant sous la main des ingrédients clés comme des tortillas, du fromage et des pommes, les enfants peuvent facilement les mélanger eux-mêmes.
- Préparez des ensembles d'encas originaux qui permettent aux enfants de varier les plaisirs et de faire preuve de créativité avec les aliments.
- Intégrez toutes les couleurs de l'arc-en-ciel dans chaque ensemble d'en-cas !