

# Snack ak Kōmao Lal Ko Remman Non Aolepen Bamle eo



## Jikin Snack An Ajiri

emaroñ bar lap tokjer ñon ien mōñā ko ad. Remaroñ jibañ kōkajur kōj kōtaan ien mōñā ilo ad emakitkit. Jokelet eo ñon kōman kōmao lal melelein bwe jen bikote snack ko rej letok kajur im to aer jerbal. Melelein bwe jen biköt mōñā ko im edik juka im salt ie, ak en laplok protein im fiber ie.

1. Kōmao lal kein im rej bed ilo pepa in remaroñ jibañ bwe en wōr koban lojeen ajiri ilo kōtaan ien mōñā ko aer bwe en emman aer jerbal im ikkure.
2. Plan e bwe en 2-3 wōt snack ilo juōn raan im ren emelo jen awa en mōñā. Kinke en jab jelete ien mōñā ko.
3. Kajeoñ mōñā im jab mād ibben TV im kein kōmad ko jet. Emaroñ kōmman bwe bwe en lap am mōñā. Mōñā ipen dron ilo table eo nan lale bwe ajiri eo en jab bwok (choke).
4. Mejmej karuo kin mōñā kauwatata ko remaroñ kōmman bwok (choke) non ajiri jidik ro 4 aer yio im drik lok einwōt kūreeb (grape), peanut ko, seed im bōtta ko kōmman jen peanut, hot dog, jiļaij killep in apple im pear ko, dried fruit, vegetable ko rejjañin kemat, popcorn, chip, candy im gum/bwil.
5. Kōmman bwe ajiri ro ren ekejel ñon kōmmane snack ko ear make ñon jiban eer ekkatak kōn mōñā ko im reünne. Bōk ajiri ro ñon mōñ wiā ko bwe ren make ekelel kijeier fruit ak vegetable. Lelok juōn recipe eo im remaroñ kōjerbal peier im kōmmane, einwot kein kwoj loe ilo pepa in. Non jet ian snacks kein ren walok ilo laajrak in, kwomaroñ lelok ñon ajiri bwe ren make kōmmane elikin am katōkini er im waanjoñok lok.
6. Emman ñe ej wōr kōmao lal emōj kebooje maanlok im kōmman joñan kadede ñon bōbrae an lap am mōñā im kōmman kirij (calorie). Joñan kijen ajiri jidrik (toddler ro) ej  $\frac{1}{4}$  tarrin an ritto ro kōmman kijier. ( $\frac{1}{4}$  jiļaij in bilawe ñon ajiri ro 2-3 aer yiio) im ajiri (rittolok jidrik jen toddler ro) ej 1/3 ak  $\frac{1}{2}$  an ritto eo kōmman kijen ( $\frac{1}{2}$  jiļaij in bilawe ñon ajiri ro 4-8 aer yiio). Ajiri ritto ro, jodikdik ak joñan kijen ritto ro ej juōn jiļaij in bilawe, juōn wid in leen wōjke, im juōn kab in yogurt, ñon waanjoñok.

Snack ñon jodikdik im ritto ro elap aer emakitkit emaroñ **200-300 calorie** kajojo ien **2-3 alen ilo juōn raan**. Waanjoñok emaroñ whole grain waffle ipen 1  $\frac{1}{2}$  tablespoons in peanut bōtta, 1  $\frac{1}{2}$  kab in leen wōjke ipen string cheese, ak pizza eo edik me ej bed ilo laajrak in snack eo kōmman ipen  $\frac{1}{2}$  English Muffin.

"Emakitkit" ej melelein bwe juōn armij eo ej kōmman jejjo laajrak in makitkit ko, einwōt etetel, ikkure, ak class in exercise eiten aolep raan ilo juōn week. Ro im edik aer emakitkit ren debdeb wōt ilo joñan en edik im ej **150-200 calorie** ñon kōmao lal ko."



# Kōmman Make Am Kōmao Lal Ko Reūne!

**Trail Mix:** Kejerbal kain peanut ko renno ipam, seed ko, whole grain cereal im dried fruit  $\frac{1}{4}$  cup drettan bwe en ūnne im jejjet joñan.

**Smoothie:** Blend e 1 kab in fat-free milik im kabole peūm kin fruit rōt ne ekwoj im enno ibbam.

**Jazzy Popcorn:** Kejerbal microwave popcorn im kajidikdik cheese ioon im/ak kein kerre spice ko remōra ijjelokin illik joo! im bōtta.

**Roasted Chickpeas:** Kwale chickpea ko ilo kuwat im kārre ipen seasoning ko renno ipam im umīni (roast i) tarin 400 degree umin 20 minit.

**Fruit Kebobs:** Kajidikdiki leen wōjke ak fruit keel ko im likiti ioon pretzel stick ipen low-fat Greek yogurt ñon kattu.

**Hummus and Dippers:** Kejerbal pita chip ak kajidikdik vegetable ko einwōt celery, baby carrot, cucumber ak sweet peppa ñon kattu ipen hummus.

**Veggie Pizza:** Kejerbal English muffin ak sandwich thin im illik tomato sauce im low-fat cheese (kaōñ lo kilo microwave) ioon, innem illik vegetable ioon einwōt broccoli kajidikdik, mushroom, zucchini ak sweet peppa.

**Pairing Grains:** Lep boil im jet whole grain cracker ak juōn string cheese ipen whole grain cracker.

**Pizza Wrap:** Limi mozzarella cheese stick im tomato sauce eo im emaroñ wōr ak jab wōr pepperoni ipāer iloañ juōn whole grain tortilla im microwave i umin 20 second.

**Yogurt Parfait:** Likit Greek yogurt eo,  $\frac{1}{2}$  cup fresh ak frozen fruit im  $\frac{1}{4}$  kab in whole grain cereal iloañ juōn cup.

**Classic Ants on a Log:** Illik peanut bōtta iloañ celery eo im ekōrak waj raisin ioon.

## Frozen Yogurt Pops

Kobaik bwe en joñan wōt juōn Greek yogurt im 100% fruit juice, teiñ lok ñan kab pepa im likit juōn aļaļ in babjikel (popsicle stick) iolapen im kakwooje. Tūmwe kab pepa eo im bōk am ien ipen popsicle eo kijōñ Bar juōn men: Kwomarō bar kakwooje iloañ juōn kenno im jikubi waj einwōt ice cream.

Ejjelok-Kōmatte  
3-Wōt-Kein-Kāre  
*Peanut Butter Bites*



 Ajiri ro remaroñ jibañ  
kōmmane snack in!

### Kein Kāre Ko:

- 1  $\frac{1}{2}$  kab in oatmeal ikood (rolled oat ñe ejab quick oat)
- $\frac{1}{2}$  kab in peanut bōtta (ak bōtta ko jet kōmmán jen nut ak seed ko remman ibbam)
- 3 tablespoon in honey (ak maple syrup)

### Kilen Kōmmane

- Likit oat ko ilo juōn food processor ak blender im iñiti ñan ñe ejejjet bilawe eo. Komaroñ kejerbal peūm ijjeloin am kejerbal mixer eo, ak otmeal eo enej lap lok an ben.
- Kakobaik lok nut bōtta im honey ak maple syrup. Blender e ñon ne rekoba ipen doon im erōm juōn ball ak en kilep.
- Kadoululi ñon joñan en kwomaroñ kanne juōn tablespoon kake. Elañe bilawe eo ejab maroñ drāpdrep ipen doon innem kakobaik 1-2 lōñlok tablespoon in nut bōtta.
- Elañe bilawe eo eddeb ilo peūm, kwōn katutu peūm kin jidik spray ak kirij in kemat.
- Kakoñe mōñā eo ilo ice box eo ilo juōn nien mōñā eo eben mejen im emaroñ bed lok ñon 2 wiik.

On: 2 wid ilo ien kajojo ien mōñā: Calorie: 115, Protein: 4 gram, Kirij: 6 gram, Carb: 13 gram, Jo!: 50 mg, Fiber: 2 gram

<https://therealfoodrds.com/3-ingredient-peanut-butter-bites/>