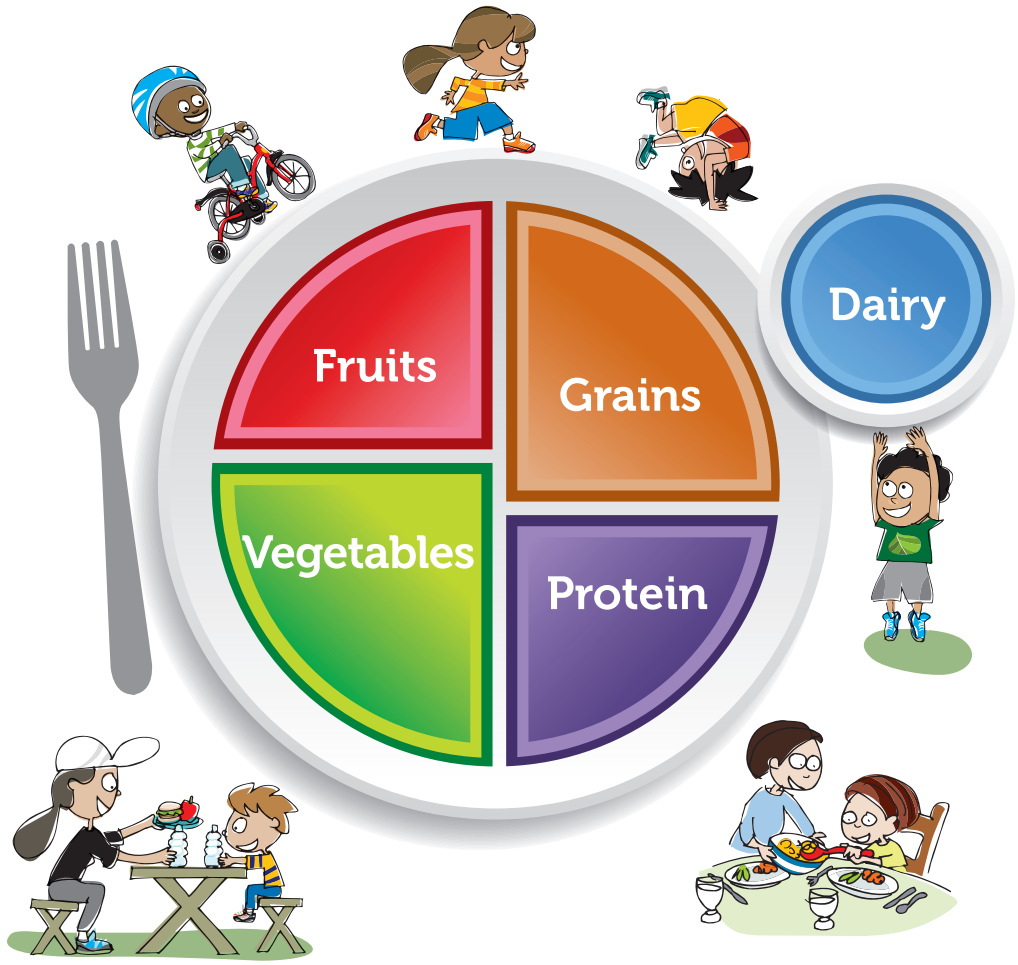
Healthy Eating for Preschoolers



ChooseMyPlate.gov

Get your child on the path to healthy eating.

Focus on the meal and each other.

Your child learns by watching you. Children are likely to copy your table manners, your likes and dislikes, and your willingness to try new foods.

Offer a variety of healthy foods.

Let your child choose how much to eat. Children are more likely to enjoy a food when eating it is their own choice.

Be patient with your child.

Sometimes new foods take time. Give children a taste at first and be patient with them. Offer new foods many times.

Let your children serve themselves.

Teach your children to take small amounts at first. Let them know they can get more if they are still hungry.

Cook together.
Eat together.
Talk together.
Make meal time family time.

USDA
U.S. Department of Agriculture
Food and Nutrition Service

FNS-451
October 2012
USDA is an equal opportunity provider and employer.

Healthy Eating for Preschoolers

Daily Food Plan

Use this Plan as a general guide.

- These food plans are based on average needs. Do not be concerned if your child does not eat the exact amounts suggested. Your child may need more or less than average. For example, food needs increase during growth spurts.
- Children's appetites vary from day to day. Some days they may eat less than these amounts; other days they may want more. Offer these amounts and let your child decide how much to eat.

Food group	2 year olds	3 year olds	4 and 5 year olds	What counts as:
Fruits	1 cup	1 - 1½ cups	1 - 1½ cups	**½ cup of fruit?** ½ cup mashed, sliced, or chopped fruit ½ cup 100% fruit juice ½ medium banana 4-5 large strawberries
Vegetables	1 cup	1½ cups	1½ - 2 cups	**½ cup of veggies?** ½ cup mashed, sliced, or chopped vegetables 1 cup raw leafy greens ½ cup vegetable juice 1 small ear of corn
Grains Make half your grains whole	3 ounces	4 - 5 ounces	4 - 5 ounces	**1 ounce of grains?** 1 slice bread 1 cup ready-to-eat cereal flakes ½ cup cooked rice or pasta 1 tortilla (6" across)
Protein Foods	2 ounces	3 - 4 ounces	3 - 5 ounces	**1 ounce of protein foods?** 1 ounce cooked meat, poultry, or seafood 1 egg 1 Tablespoon peanut butter ¼ cup cooked beans or peas (kidney, pinto, lentils)
Dairy Choose low-fat or fat-free	2 cups	2 cups	2½ cups	**½ cup of dairy?** ½ cup milk 4 ounces yogurt ¾ ounce cheese 1 string cheese

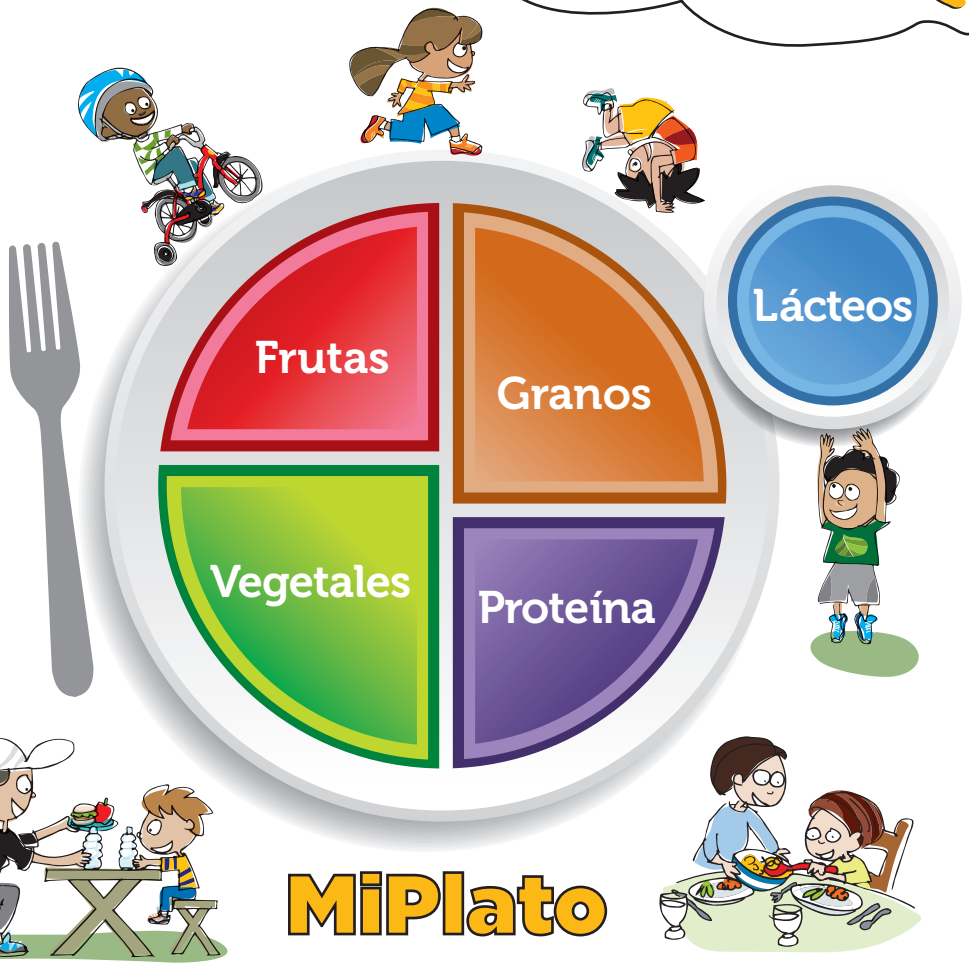
Some foods are easy for your child to choke on while eating. Skip hard, small, whole foods, such as popcorn, nuts, seeds, and hard candy. Cut up foods such as hot dogs, grapes, and raw carrots into pieces smaller than the size of your child's throat—about the size of a nickel.

There are many ways to divide the Daily Food Plan into meals and snacks. View the "Meal and Snack Patterns and Ideas" to see how these amounts might look on your preschooler's plate at www.choosemyplate.gov/preschoolers.html.

ChooseMyPlate.gov

Alimentación Saludable

para Niños Preescolares



ChooseMyPlate.gov

Encamine a su niño hacia una alimentación saludable.

Enfóquese en la comida y en pasar tiempo juntos.

Su niño aprende de usted. Los niños imitan su comportamiento en la mesa, lo que a usted le gusta, lo que no le gusta y su deseo de probar nuevos alimentos.

Ofresca variedad de alimentos saludables.

Permita que su niño decida cuánto va a comer. Los niños tienden a disfrutar más de sus comidas cuando comen por su propia voluntad.

Sea paciente con su niño.

Algunas veces toma tiempo aceptar alimentos nuevos. Dé a sus niños la oportunidad de probar algo y sea paciente con ellos. Ofrezca comidas nuevas muchas veces.

Permita que sus niños se sirvan.

Enseñe a sus niños a tomar pequeñas cantidades al principio. Hágales saber que puede servirse más si aún tienen hambre.

Cocinen juntos.

Coman juntos.

Platiquen.

Haga de sus comidas un momento familiar.

USDA
U.S. Department of Agriculture
Food and Nutrition Service

FNS-451-S
Octubre 2012

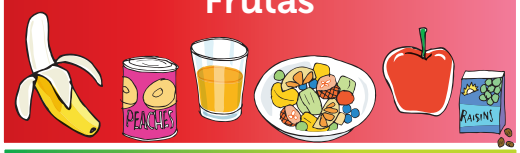
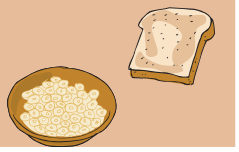
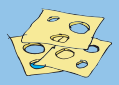
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

Alimentación Saludable para Niños Preescolares

Plan Diario de Alimentos

Use este plan como guía general.

- Este plan de alimentos está basado en necesidades promedio. No se preocupe si su niño no come la cantidad sugerida. Su niño podría necesitar más o menos de la cantidad promedio. Por ejemplo, los niños necesitan incrementar sus alimentos durante periodos de crecimiento rápido.
- El apetito de los niños varia día a día. Algunos días ellos podrían comer menos que estas cantidades, otros días desearán comer más. Ofrezca estas cantidades y deje que su niño decida cuánto comer.

Grupo de alimentos	Niños de 2 años	Niños de 3 años	Niños de 4 y 5 años	¿Qué cuenta como:
Frutas 	1 taza	1 - 1½ tazas	1 - 1½ tazas	**½ taza de frutas?** ½ taza en forma de puré, tajadas o picadas ½ taza de jugo 100% de frutas ½ plátano de tamaño mediano 4-5 fresas grandes
Vegetales	1 taza	1½ tazas	1½ - 2 tazas	**½ taza de vegetales?** ½ taza en forma de puré, tajadas o picadas 1 taza de lechugas verdes crudas ½ taza de jugo de vegetales 1 maíz cocido pequeño
Granos Asegúrese que la mitad sean integrales	3 onzas	4 - 5 onzas	4 - 5 onzas	**1 onza de granos?** 1 tajada de pan 1 taza de cereal listo para comer ½ taza de arroz o pasta cocida 1 tortilla (6" de diámetro) 
Proteínas	2 onzas	3 - 4 onzas	3 - 5 onzas	**1 onza de alimentos que contienen proteína?** 1 onza de carne de res, pollo, o pescado cocido 1 huevo 1 cucharada de crema de maní o cacahuate ¼ taza de legumbres cocidas (frijoles, lentejas)
Lácteos Seleccione los bajos en grasa o sin grasa	2 tazas	2 tazas	2½ tazas	**½ taza de productos lácteos?** ½ taza de leche 4 onzas de yogur ¾ onza de queso 1 tajada de queso 

Algunos alimentos podrian causar asfixia al comer en niños. Evite alimentos duros, pequeños y productos integrales como: pop corn, nueces, semillas y caramelos. Pique algunos alimentos; como: hot dogs, uvas y zanahorias crudas en pedazos mas pequeños que la garganta de su niño, más o menos como el tamaño de una moneda de diez centavos.

Hay muchas maneras de dividir el Plan Diario de Alimentos en comidas y meriendas. Revise los "Meal and Snack Patterns and Ideas" para ver como estas cantidades lucen en el plato de su niño preescolar, visitando www.choosemyplate.gov/preschoolers.html.

ChooseMyPlate.gov