USDA
United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service

# Nibbles for Health

## *Mordiscos para la salud*

Nutrition Newsletters for Parents of Young Children
*Boletines informativos de nutrición para padres de niños pequeños*

TEAM NUTRITION • USDA

**USDA Nondiscrimination Statement**

In accordance with Federal civil rights law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, the USDA, its Agencies, offices, and employees, and institutions participating in or administering USDA programs are prohibited from discriminating based on race, color, national origin, religion, sex, gender identity (including gender expression), sexual orientation, disability, age, marital status, family/parental status, income derived from a public assistance program, political beliefs, or reprisal or retaliation for prior civil rights activity, in any program or activity conducted or funded by USDA (not all bases apply to all programs). Remedies and complaint filing deadlines vary by program or incident.

Persons with disabilities who require alternative means of communication for program information (e.g., Braille, large print, audiotape, American Sign Language, etc.) should contact the responsible Agency or USDA's TARGET Center at (202) 720-2600 (voice and TTY) or contact USDA through the Federal Relay Service at (800) 877-8339. Additionally, program information may be made available in languages other than English.

To file a program discrimination complaint, complete the USDA Program Discrimination Complaint Form, AD-3027, found online at https://www.ascr.usda.gov/filing-program-discrimination-complaint-usda-customer and at any USDA office or write a letter addressed to USDA and provide in the letter all of the information requested in the form. To request a copy of the complaint form, call (866) 632-9992. Submit your completed form or letter to USDA by: (1) mail: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; or (3) email: program.intake@usda.gov.

USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

***Declaración de no discriminación del USDA***

*El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados, y solicitantes de empleo a base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales).*

*Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a program.intake@usda.gov.*

*Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla que deseen presentar sea una queja de EEO (Igualdad de Oportunidades en el Empleo) o del programa, por favor contacte al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español).*

*Las personas con discapacidades que deseen presentar una queja del programa, por favor vea la información anterior acerca de cómo contactarnos directamente por correo postal o por correo electrónico. Si necesita medios alternativos de comunicación para obtener información acerca del programa (Braille, caracteres grandes, cinta de audio, etc.) por favor contacte al Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD).*

*USDA es un proveedor, empleador, y prestamista de igualdad de oportunidades.*

**United States Department of Agriculture • Food and Nutrition Service • FNS-718 • September 2018**

# Dear Child Care Provider,

Early childhood is an amazing time of growth and learning. During this age, children are forming beliefs about what foods they like and don't like. They notice what foods you and other role models eat. This is an important time to help kids form healthy eating habits.

The United States Department of Agriculture has developed these Nibbles for Health Newsletters under the Team Nutrition initiative to help providers, like you, talk with parents of 3 to 5-year-old children about nutrition topics. These newsletters share information about the Child and Adult Care Food Program (CACFP) meal patterns and ways families can encourage healthy eating at home. The newsletters are available in English and Spanish.

Feel free to use all or only a few of these newsletters based on what works for you and your center or home. You are welcome to make copies of these newsletters for sharing or to link to them from your blog or social media page. Electronic copies of these newsletters are available at: **https://www.fns.usda.gov/tn/nibbles**. A limited selection of these newsletters are also available as separate printed newsletters. CACFP operators may request free printed copies, while supplies last, at: **https://www.fns.usda.gov/tn/nibbles**.

If you have questions about these newsletters, please email us at TeamNutrition@fns.usda.gov.

Thank you for the important work that you do!

Sincerely,

Team Nutrition Staff

# Estimado proveedor de cuidado infantil,

La niñez temprana es un momento asombroso de crecimiento y aprendizaje. Durante esta edad, los niños están formando creencias acerca de los alimentos que les gustan y no les gustan. Se dan cuenta qué alimentos usted y otros modelos a seguir comen. Este es un momento importante para ayudar a que los niños formen hábitos alimenticios saludables.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos ha desarrollado estos boletines Mordiscos para la salud bajo la iniciativa Team Nutrition para ayudar a los proveedores, como usted, a hablar con los padres de niños de 3-5 años de edad sobre temas de nutrición. Estos boletines informativos comparten información sobre los patrones de comidas del Programa de Alimentos para Niños y Adultos (CACFP) y maneras en que las familias pueden apoyar la alimentación saludable en casa. Los boletines están disponibles en inglés y español.

Utilice con confianza todos o solo algunos de estos boletines basados en lo que funciona para usted y su centro u hogar. Le invitamos a hacer copias de estos boletines para compartirlas o enlazarlas a su blog o página en los medios sociales. Las copias electrónicas de estos boletines están disponibles en: **https://www.fns.usda.gov/tn/nibbles**. Una selección limitada de estos boletines también está disponible como boletines impresos separados. Los operadores del CACFP pueden solicitar copias impresas gratuitas, mientras duren en: **https://www.fns.usda.gov/tn/nibbles**.

Si tiene preguntas sobre estos boletines, favor envíenos un correo electrónico a TeamNutrition@fns.usda.gov. ¡Gracias por el importante trabajo que usted realiza!

Sinceramente,

Team Nutrition

# Newsletters at a Glance

## *Boletines en un vistazo*

**Nibbles for Health: Nutrition Newsletters for Parents of Young Children** covers a variety of important topics for families of preschoolers. Listed below are the topics that you will find in English and Spanish. Use the checkboxes to easily keep track of which newsletters you send home.

***Los Mordiscos para la salud: boletines informativos de nutrición para padres de niños pequeños*** *cubren una variedad de temas importantes para familias de preescolares. A continuación se enumeran los temas que encontrará en inglés y español. Utilice las cajitas para llevar un registro sencillo de los boletines que envía a casa.*

- ☐ Child Care: What Will My Child Eat?
  *Cuidado infantil: ¿qué comerá mi niño?*
- ☐ Colorful Fruits
  *Frutas coloridas*
- ☐ Encouraging Vegetables
  *Fomentar el consumo de vegetales*
- ☐ Growing Strong with Milk
  *Creciendo fuerte con leche*
- ☐ Healthy Celebrations, Lasting Memories
  *Celebraciones saludables, memorias duraderas*
- ☐ Healthy Meals with MyPlate
  *Comidas saludables con MiPlato*
- ☐ Healthy Snacks with Smiles
  *Meriendas saludables con sonrisas*
- ☐ Portions for Preschoolers
  *Porciones para un niños preescolares*
- ☐ Tips for a “Choosy” Eater
  *Consejos para un niño “selectivo” con la comida*
- ☐ Vary Your Protein Foods
  *Varíe sus alimentos ricos en proteínas*
- ☐ Water: It’s a Great Choice
  *Agua: una gran opción*
- ☐ Whole Grains Make a Difference
  *Los granos integrales marcan la diferencia*
- ☐ Developing Healthy Habits With Less Sugar
  Desarrollando hábitos saludables con menos azúcar
- ☐ Developing a Taste for Less Sodium
  Desarrollando un gusto por menos sodio
- ☐ Serving Meals “Family Style”
  Sirva comidas al “Estilo familiar”

USDA Food and Nutrition Service
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

# Child Care: What Will My Child Eat?

Did you know that our child care site participates in the Child and Adult Care Food Program (CACFP)? Meals and snacks served through the CACFP help give preschoolers the nutrients they need to learn, grow, and be healthy. We provide a variety of vegetables, fruits, whole grains, low-fat dairy, and lean protein foods. We also offer water throughout the day.

## What's for Lunch?*

- ¾ cup low-fat (1%) milk
- ¼ cup fruits**
- ¼ cup vegetables
- ½ ounce equivalent of grains (such as a ½ slice of bread or ¼ cup of pasta or rice)
- 1½ ounce equivalent of meat or meat alternate (such as cheese, yogurt, or beans)

*Portions for children ages 3 through 5.
**Additional vegetables may be served in place of fruits.

## What's for Snack?*

Snacks can vary. Here are some examples:

**Example 1:**

- ½ ounce equivalent of meat or meat alternate
- ½ cup fruit

**Example 2:**

- ½ cup vegetables
- ½ ounce equivalent of grains

**Example 3:**

- ½ cup milk
- ½ ounce equivalent of grains

**Example 4:**

- ½ cup vegetables
- ½ ounce equivalent of meat or meat alternate

*Portions for children ages 3 through 5.

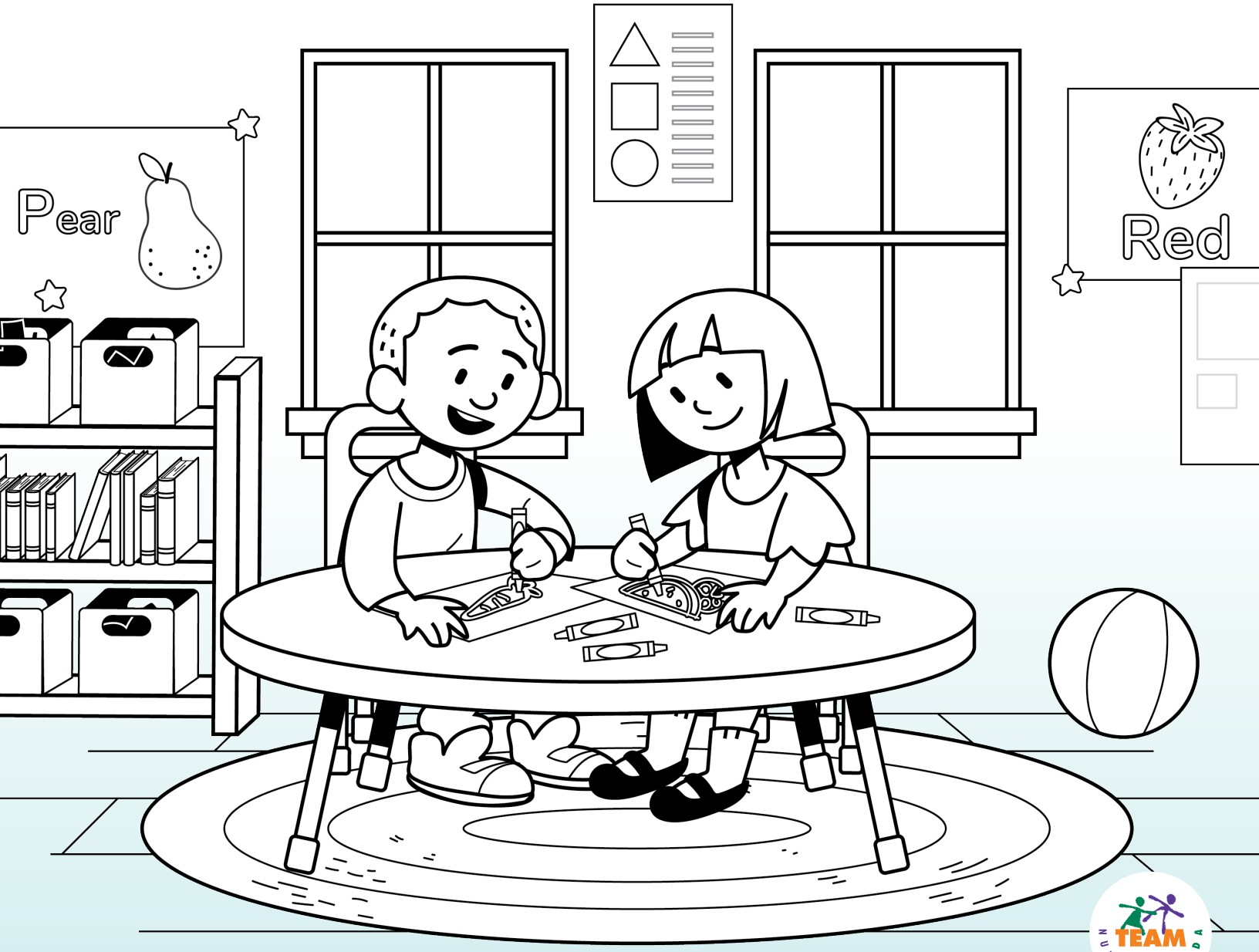
# Healthy Foods + Healthy Environments = Healthy Kids

At child care, we encourage healthy choices in ways that go beyond our menu:

1. **Look around.** See how our site displays pictures of healthy foods. Ask your child to point out their favorite picture.
2. **Read about it.** Our bookshelf includes stories about trying new foods. Ask if you can borrow a book to read to your child.
3. **Try fun activities.** We do a number of activities involving growing and tasting new foods. Ask your child their favorite activity and try it at home.

## Activity

Have your child color the picture below:



USDA Food and Nutrition Service
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

# Cuidado infantil: ¿qué comerá mi niño?

¿Sabía usted que nuestro cuidado infantil participa en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)? Las comidas y meriendas/refrigerios servidas a través del CACFP ayudan a ofrecer a los niños en edad preescolar los nutrientes que necesitan para aprender, crecer y estar sanos. Proporcionamos una variedad de vegetales y frutas, granos integrales, lácteos bajos en grasas, y alimentos ricos en proteínas magras. También ofrecemos agua durante todo el día.

## ¿Qué almorzará?*

- ¾ taza de leche baja en grasa (1%)
- ¼ taza de frutas**
- ¼ taza de vegetales
- ½ onza equivalente de granos (como ½ rebanada de pan o ¼ taza de pasta o arroz)
- 1½ onzas equivalentes de carne o sustituto de carne (como queso, yogur, o frijoles)

*Porciones para niños de 3-5 años.
**Vegetales adicionales pueden ser servidos en lugar de frutas.

## ¿Qué merendará?*

Las meriendas varían. Estos son algunos ejemplos:

**Ejemplo 1:**

- ½ onza equivalente de carne o sustituto de carne
- ½ taza de fruta

**Ejemplo 2:**

- ½ taza de vegetales
- ½ onza equivalente de granos

**Ejemplo 3:**

- ½ taza de leche
- ½ onza equivalente de granos

**Ejemplo 4:**

- ½ taza de vegetales
- ½ onza equivalente de carne o sustituto de carne

* Porciones para niños de 3-5 años.

# Alimentos saludables + Ambientes saludables = Niños saludables

En el cuidado infantil, fomentamos opciones saludables de maneras que van más allá de nuestro menú:

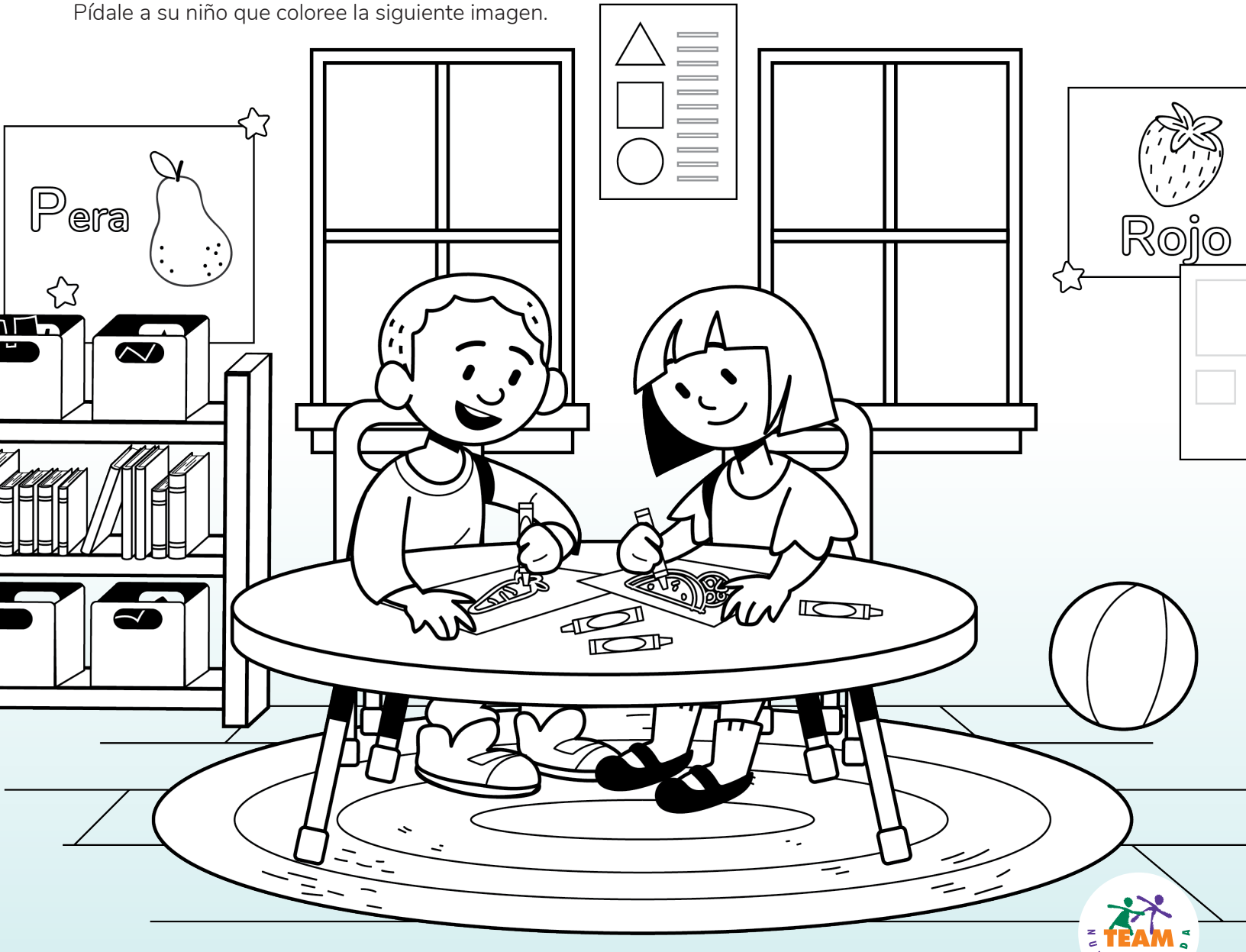
**1** **Mire alrededor.** Vea cómo nuestro sitio muestra imágenes de alimentos saludables. Pídale a su niño que le señale su foto favorita.

**2** **Lea al respecto.** Nuestro librero incluye cuentos sobre probar alimentos nuevos. Pregunte si puede tomar un libro prestado y léale a su niño.

**3** **Intente actividades divertidas.** Realizamos una serie de actividades que involucran el cultivo y la degustación de nuevos alimentos. Pregúntele a su niño su actividad favorita e inténtela en casa.

## Actividad

Pídale a su niño que coloree la siguiente imagen.





USDA es un proveedor, empleador, y prestamista de igualdad de oportunidades.

Revisado
Enero 2023

USDA
United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service

# Colorful Fruits

At child care, we include a variety of fruits at meals and snacks. We serve fruits because they:

- Add color, texture, and flavor to meals and snacks.
- Provide vitamins and minerals for your child's growth and play.
- Provide fiber to help prevent constipation.
- Help your child learn healthy eating habits.

## Recipe: Baked Sweet Potatoes and Apples

*Baking apples and sweet potatoes together creates a tasty side dish that both kids and adults enjoy. Braeburn, Gala, Honey Crisp, Jonagold, or Jonathan apples work well in this recipe.*

| Makes: | Preparation time: | Cook time: |
|---|---|---|
| 6 servings (½ cup) | 7 minutes | 40 minutes |

### Ingredients

- 3 tablespoons brown sugar, packed
- ½ teaspoon cinnamon, ground
- ¼ teaspoon salt
- 2 cups sweet potatoes, peeled, ½-inch cubed
- 3 cups apples, peeled, cored, ½-inch cubed
- 1 tablespoon canola oil
- ¼ cup orange juice
- Nonstick cooking spray

### Directions

1. Preheat oven to 350 °F.
2. Lightly coat a medium baking dish (8-inch X 8-inch) with nonstick cooking spray.
3. In a medium bowl, combine brown sugar, cinnamon, and salt.
4. Toss sweet potatoes, apples, oil, and orange juice in the cinnamon-sugar mixture.
5. Place the sweet potato and apple mixture in the baking dish.
6. Cover with foil and bake for 40 minutes, or until the sweet potatoes are tender.
7. Serve ½ cup.

# Try a Rainbow of Fruits

Encourage your child to try fruits of all different colors. There are fruits for every color of the rainbow.

**Red**
strawberries, cherries, raspberries

**Orange**
oranges, nectarines, peaches, cantaloupe

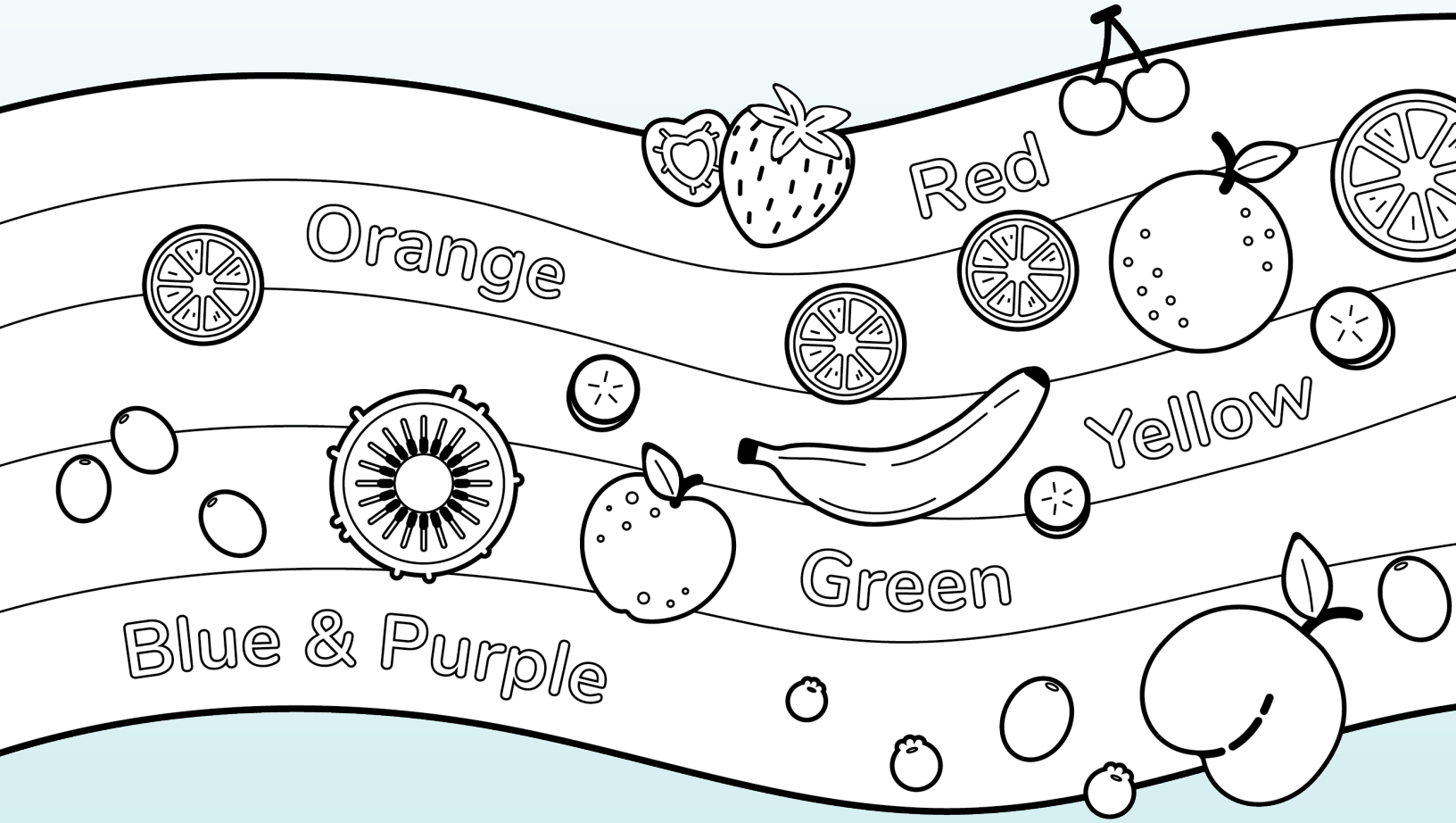
**Yellow**
bananas, pineapples

**Green**
kiwi, grapes, apples

**Blue & Purple**
blueberries, plums, grapes

# Make Your Own Rainbow!

As your child tastes different fruits, encourage him or her to color the section on the rainbow that matches the color of the fruit. Display the complete rainbow at home or share it with us.



# Frutas coloridas

En el cuidado de infantil, incluimos una variedad de frutas en las comidas y meriendas/snacks. Servimos frutas porque:

- Añaden color, textura y sabor a las comidas y meriendas/snacks.
- Proporcionan vitaminas y minerales para que su niño crezca y juegue.
- Proporcionan fibra para ayudar a prevenir el estreñimiento.
- Ayudan a su niño a aprender hábitos alimenticios saludables.

## Receta: Camotes y manzanas horneados

*Hornear manzanas y camotes (batatas dulces) juntos crea un sabroso acompañante que tanto los niños como los adultos disfrutan. Las manzanas Braeburn, Gala, Honey Crisp, Jonagold, o Jonathan funcionan bien en esta receta.*

| **Sirve:** | **Preparación:** | **Tiempo de cocción:** |
|---|---|---|
| 6 porciones (½ taza) | 7 minutos | 40 minutos |

### Ingredientes

- 3 cucharadas de azúcar morena, empacada
- ½ cucharadita de canela, molida
- ¼ cucharadita de sal
- 2 tazas de camotes, pelados, cortados en cubos de ½”
- 3 tazas manzanas, peladas, sin el centro, cortadas en cubos de ½”
- 1 cucharada de aceite de canola
- ¼ taza de jugo de naranja
- Aceite en aerosol antiadherente

### Direcciones

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Cubra ligeramente una bandeja para hornear mediana (8” X 8”) con aceite en aerosol antiadherente.
3. En un tazón mediano, combine azúcar morena, canela, y sal.
4. Mezcle camotes, manzanas, aceite, y jugo de naranja en la mezcla de canela y azúcar.
5. Coloque la mezcla de camotes y las manzanas en la bandeja para hornear.
6. Cubra con papel de aluminio y hornee por 40 minutos, o hasta que los camotes estén tiernos.
7. Sirva ½ taza.

# Intente un arcoíris de frutas

Motive a su niño a probar frutas de todos los diferentes colores. Hay frutas para cada color del arcoíris.

**Rojo**
fresas, cerezas, frambuesa

**Naranja**
naranjas, mandarinas, duraznos/ melocotones, melón cantaloupe

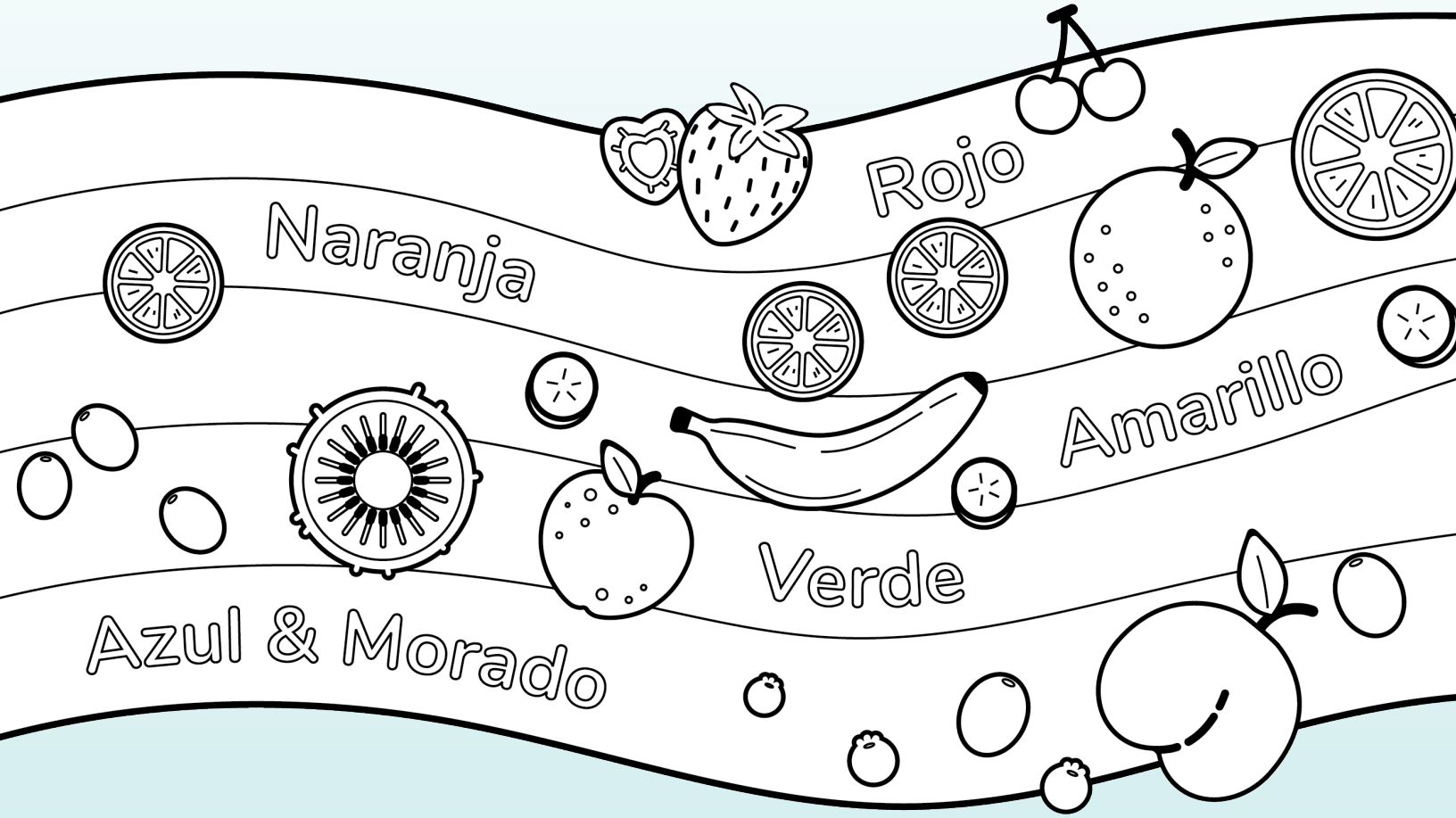
**Amarillo**
bananas, piñas

**Verde**
kiwi, uvas, manzanas

**Azul & Morado**
arándanos, ciruelas, uvas

# ¡Haga su propio arcoíris!

A medida que su niño pruebe diferentes frutas, anímelo a colorear la sección del arcoíris que coincida con el color de la fruta. Exhiba el arcoíris completo en su casa o compártalo con nosotros.






Boletines informativos de nutrición para padres de niños pequeños
USDA es un proveedor, empleador, y prestamista de igualdad de oportunidades.

Septiembre 2018
FNS-720-S

USDA
United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service

# Encouraging Vegetables

If your child is like many preschoolers, he or she probably doesn't eat enough vegetables each day. Many children this age can be "choosy" eaters. It can take children 10 or more tries before they like a new food. Keep trying. Your efforts will help your child have healthier eating habits later.

## Offering Vegetables Can:

- Help your child get important nutrients like potassium, folate (folic acid), vitamin A, and vitamin C.
- Provide dietary fiber to help your child feel full. This makes bathroom time easier, too.
- Add color, crunch, and flavor to meals or snacks.
- Help your child develop healthy eating habits that may reduce the risk of certain diseases, like heart disease and Type 2 diabetes, later in life.

## Fresh, Frozen, and Canned Vegetables Are All Smart Choices

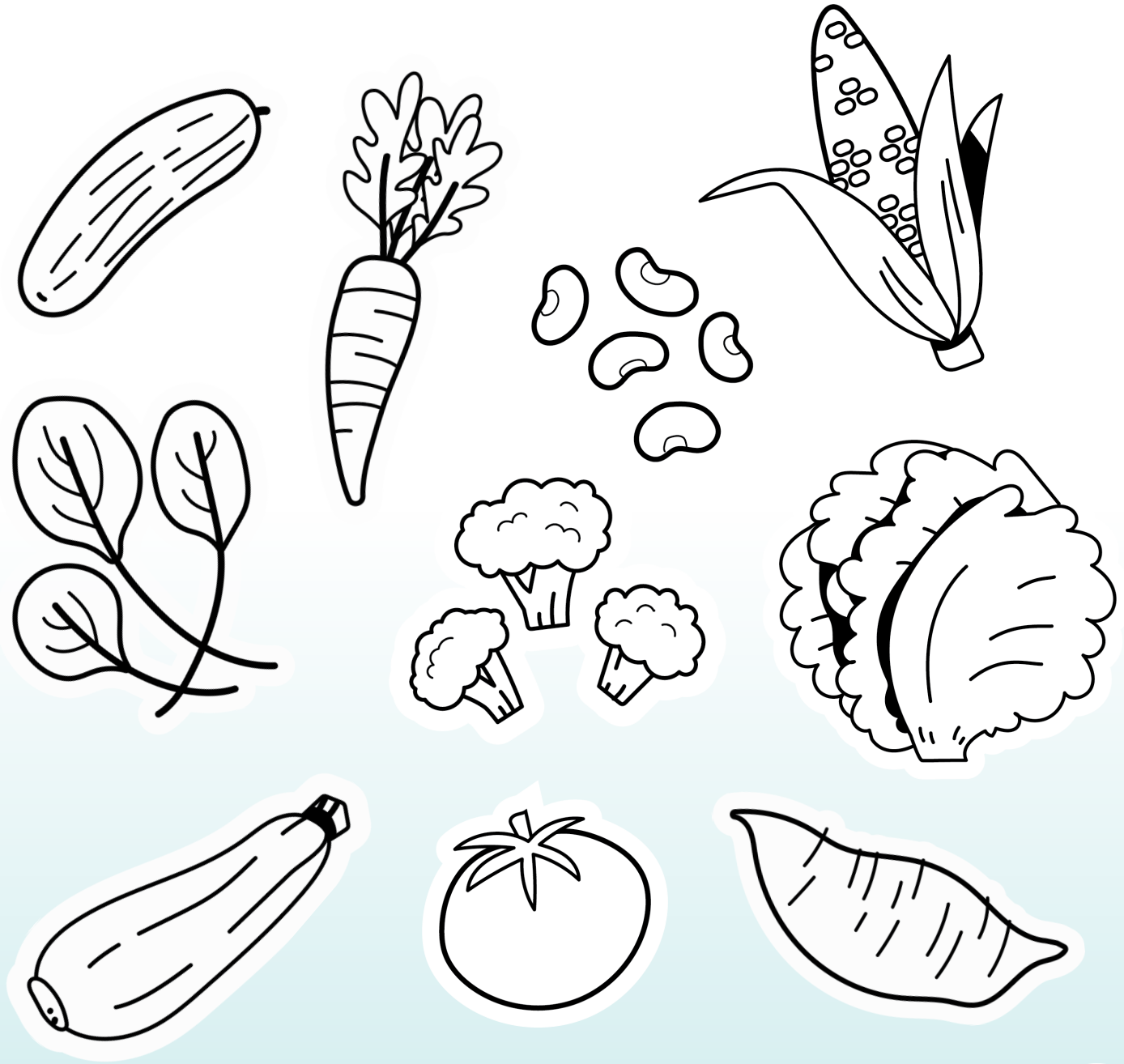
- Packages with added sauces or seasonings may have additional fat and calories.
- Rinse canned beans and vegetables with cold water to reduce sodium.
- Cut vegetables into smaller pieces to make them easier for your preschooler to eat.

# Five Ways To Encourage Vegetables

1. **Eat together.** Let your child see you enjoying vegetables at meals and snacks.
2. **Prepare together.** Teach your child how to tear lettuce or add vegetable toppings to pizza.
3. **Get colorful.** Choose different colors of vegetables to eat.
4. **Make vegetables fun.** Read about them in books. Plant a seed and watch it grow.
5. **Share the adventure.** Shop for vegetables together. Try a new vegetable each week.

## Activity

At child care, we offer different vegetables throughout the week.
Ask your child to color the vegetables he or she has tried.



USDA
United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service

# Fomentar el consumo de vegetales

Si su niño es como muchos niños preescolares, probablemente no come suficientes vegetales todos los días. Muchos niños de esta edad pueden ser "selectivos" a la hora de comer. A los niños le puede tomar 10 o más intentos antes de que les guste un nuevo alimento.  Sigua intentándolo. Sus esfuerzos le ayudarán a que su niño tenga hábitos alimenticios más saludables con el tiempo.

## Ofrecer vegetales puede:

- Ayudar a su niño a que reciba nutrientes importantes como el potasio, folato (ácido fólico), vitamina A, y vitamina C.
- Proveer fibra para ayudar a que su niño se sienta lleno. Esto ayuda a la hora de ir al baño también.
- Añadir color, textura crujiente, y sabor a las comidas y meriendas/snacks.
- Ayudar a su niño a desarrollar hábitos alimenticios que pueden reducir el riesgo de ciertas enfermedades como enfermedades del corazón y Diabetes tipo 2 más adelante.

## Los vegetales frescos, congelados y enlatados son todos opciones inteligentes

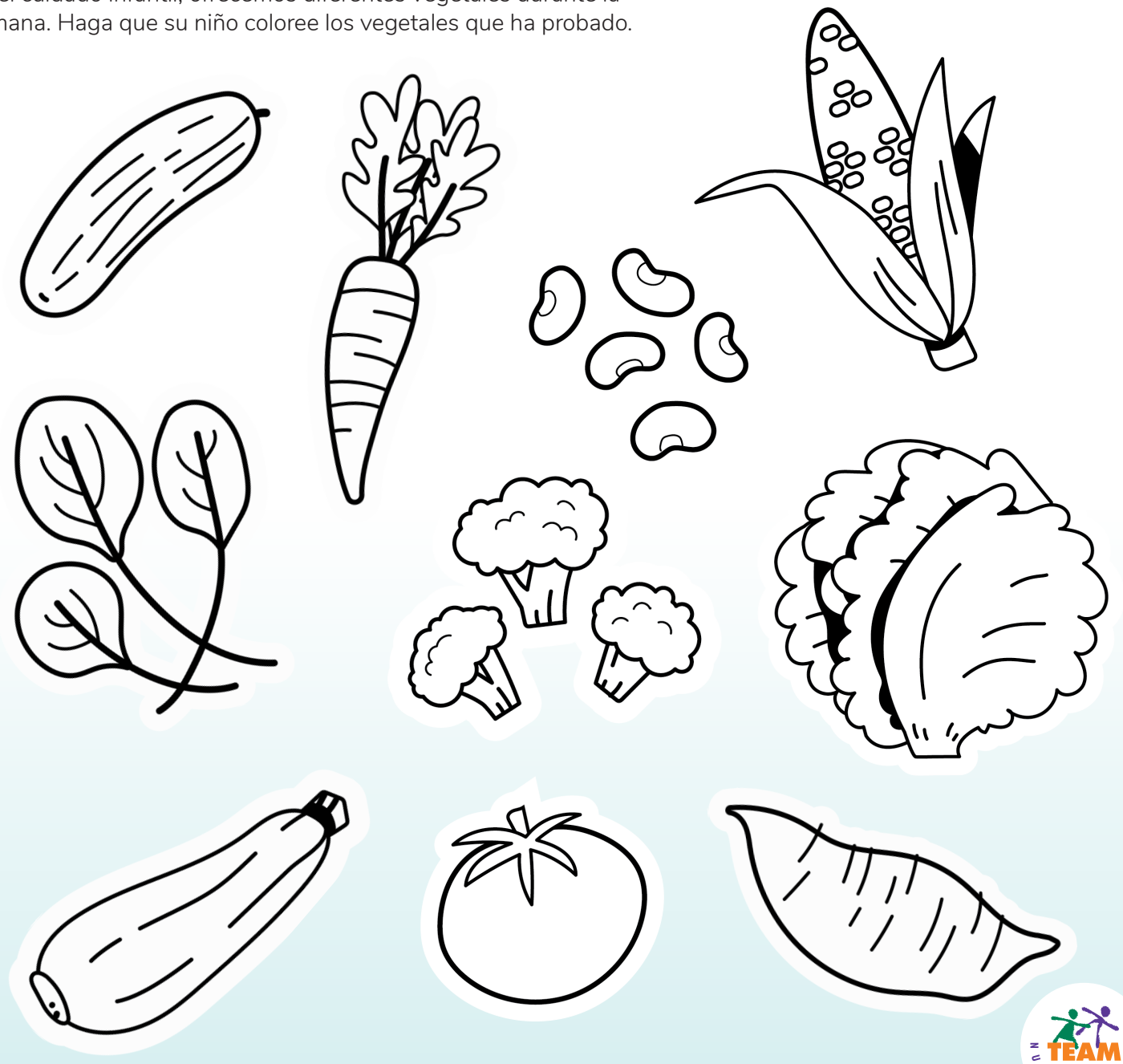
- Los empaques con salsas y sazones añadidos pueden contener grasas y calorías adicionales.
- Enjuague los frijoles enlatados y vegetales con agua fría para reducir el sodio.
- Corte los vegetales en pedazos pequeños para que sea más fácil de comer para su niño.

# Cinco maneras para fomentar el consumo de vegetales

1. **Coman juntos.** Permita que su niño lo vea disfrutando los vegetales en las comidas y meriendas.
2. **Cocinen juntos.** Enseñe a su niño cómo deshojar la lechuga o añadir vegetales a la pizza.
3. **Ponga color.** Escoja diferentes colores de vegetales para comer.
4. **Haga los vegetales divertidos.** Lea sobre ellos en los libros. Siembre una semilla y observe cómo crece.
5. **Comparta la aventura.** Compren vegetales juntos. Pruebe un vegetal nuevo cada semana.

## Actividad

En el cuidado infantil, ofrecemos diferentes vegetales durante la semana. Haga que su niño coloree los vegetales que ha probado.





Boletines informativos de nutrición para padres de niños pequeños
USDA es un proveedor, empleador, y prestamista de igualdad de oportunidades.

Septiembre 2018
FNS-721-S

USDA
United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service

# Growing Strong with Milk

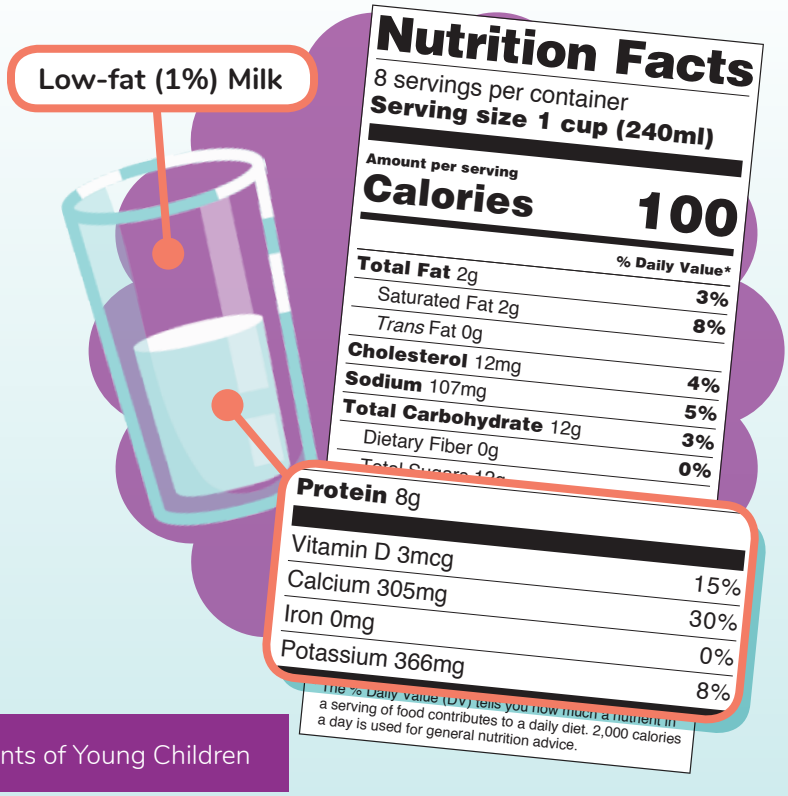
At child care, milk is an important part of meals. The nutrients in milk can help your child build strong bones and muscles.

## Why Does Our Child Care Serve Milk?

Milk provides vitamins, minerals, and protein. Low-fat (1%) and fat-free (skim) milk have the same nutrients as whole milk, but less saturated fat. Choosing healthier sources of fats, while eating fewer saturated fats, is good for heart health.

## Be a Dairy Detective

Let's take a closer look at milk. Cow's milk is a good source of calcium, protein, vitamin D, and vitamin A. Take a look at the Nutrition Facts label to the right to see what you're getting in a cup of low-fat (1%) milk.



## Encouraging Milk as Children Age

- **Take changes slowly.** After your child turns 2 years old, consider changing from whole milk to low-fat milk. Start by switching to reduced-fat (2%) milk for a few weeks. When your child gets used to reduced-fat milk (2%), try low-fat (1%) or fat-free (skim) milk.
- **Enjoy smoothies.** Blend low-fat milk with fruits and low-fat yogurt.
- **Make it special.** Offer low-fat milk in your child's favorite cup.
- **Be a healthy role model.** Encourage the whole family to drink low-fat milk with meals.

## Tummy Troubles

If your child is lactose intolerant or gets stomach pains, gas, or bloating after drinking milk, try lactose-free milk and talk with your child's doctor. If you would like your child to drink soymilk at child care, please send a written note. A parent or guardian can make the request. A doctor's note is not required as long as the soymilk meets certain nutrition standards. Soymilk served in child care must have the same amount of calcium, protein, vitamin A, and vitamin D as cow's milk.

**At child care, "milk-like" beverages that do not contain the same amounts of calcium, protein, vitamin A, and vitamin D as cow's milk cannot be served in place of cow's milk without a doctor's note.**

USDA
United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service

# Creciendo fuerte con leche

En el cuidado infantil, la leche es una parte importante de las comidas. Los nutrientes en la leche pueden ayudar a su niño a desarrollar huesos y músculos fuertes.

## ¿Por qué nuestro cuidado infantil sirve leche?

La leche provee vitaminas, minerales, y proteínas. La leche baja en grasa (1%) y la leche sin grasa (descremada) tienen los mismos nutrientes que la leche entera, pero menos grasas saturadas. Elegir fuentes más saludables de grasas, mientras que come menos grasas saturadas, es bueno para la salud del corazón.

## Sea un detective de los lácteos

Echemos un vistazo más de cerca a la leche. La leche de vaca es una buena fuente de calcio, proteína, vitamina D, y vitamina A. Eche un vistazo a la etiqueta de Información Nutricional para ver lo que está recibiendo en 1 taza de leche baja en grasa (1%).

## Fomente la leche según su niño crece

- **Tome los cambios despacio.** Luego que su niño cumple 2 años de edad, considere cambiar de leche entera a leche baja en grasa. Comience cambiando a leche reducida en grasa (2%) por algunas semanas. Cuando su niño se acostumbre a la leche reducida en grasa, pruebe leche baja en grasa (1%) o leche sin grasa (descremada).
- **Disfrute los batidos.** Licue leche baja en grasa con frutas y yogur bajo en grasa.
- **Hágalo especial.** Ofrezca leche baja en grasa en el vaso favorito de su niño.
- **Sea un modelo a seguir.** Motive a la familia para que tome leche baja en grasa con las comidas.

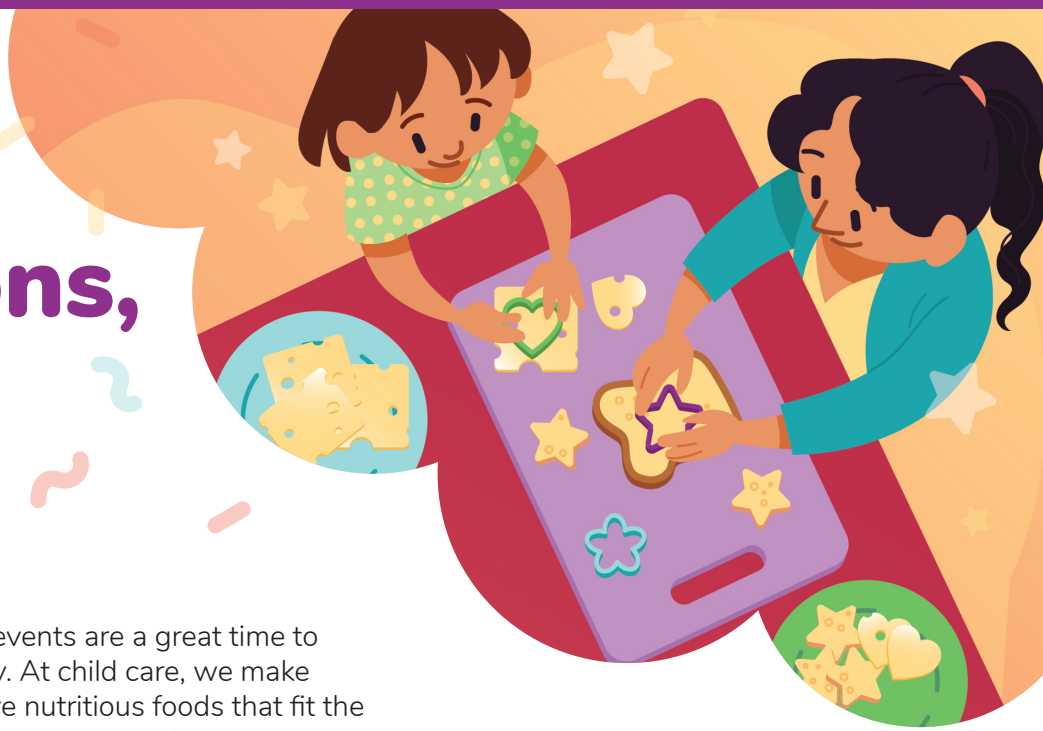
## Problemas estomacales

Si su niño es intolerante a la lactosa o siente dolor de estómago, gas o hinchazón después de tomar leche, pruebe la leche sin lactosa y hable con el médico de su niño. Si usted desea que su niño beba leche de soya en el cuidado infantil, por favor envíe una nota por escrito. Un padre o tutor puede hacer la solicitud. La nota de un médico no es requerida siempre y cuando la leche de soya cumpla con ciertos estándares nutricionales. La leche de soya que se sirve en el cuidado infantil debe tener la misma cantidad de calcio, proteína, vitamina A, y vitamina D que la leche de vaca.

**En el cuidado infantil, las bebidas "parecidas a la leche" que no contienen las mismas cantidades de calcio, proteína, vitamina A, y vitamina D como la leche de vaca no se pueden servir en lugar de la leche de vaca sin la nota del médico.**

USDA
United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service

# Healthy Celebrations, Lasting Memories



Birthdays, celebrations, and seasonal events are a great time to include nutritious foods and active play. At child care, we make healthy habits part of the fun. We serve nutritious foods that fit the theme and plan fun activities such as music, art, and games.

## Fun Ideas To Try at Home:

1. **Create fun food.** Use cookie cutters to cut fruits, low-fat cheese, or breads into shapes that fit the theme (such as hearts, flowers, or pumpkins).
2. **Get moving.** Plan activities like soccer, obstacle courses, tag, dancing, ball tosses, or jump rope.
3. **Get colorful.** Choose fruits and vegetables that fit the festivities, such as red fruits like watermelon or strawberries for Valentine's Day.
4. **Go simple with drinks.** Water and low-fat (1%) or fat-free (skim) milk are good choices for preschoolers. Serve drinks in colorful cups that match the event theme.
5. **Decorate together.** Children love to create centerpieces, signs, placemats, and garlands using basic arts and craft supplies. Supervise activities with scissors.

## Ways To Recognize Birthdays and Achievements

1. Let your child wear a special crown, ribbon, or button all day.
2. Give a special card or note sharing your love.
3. Let your child sit at the head of the table or decorate his or her chair.
4. Make time for a special walk or game, just for the two of you.
5. Give hugs and high fives.

## Celebrate with Fun Food Activities

Add simple food activities to your celebration with these fun Look and Cook Recipes: **https://www.fns.usda.gov/tn/discover-myplate-look-and-cook-recipes**

- Friendship Pocket
- Crunchy Rainbow Wrap
- Fruit-a-licious Breakfast Cup
- Food Group Friend

## Celebration Ribbons

Cut the ribbons out and tape to your child's shirt for special celebrations.

USDA
United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service

# Celebraciones saludables, memorias duraderas

Cumpleaños, celebraciones, y eventos de temporada son buenos momentos para incluir alimentos nutritivos y juegos activos. En el cuidado infantil, hacemos que los hábitos saludables sean parte de la diversión. Servimos alimentos nutritivos que se ajustan al tema y planificamos actividades divertidas como música, arte, y juegos.

## Ideas divertidas para hacer en casa:

1. **Haga la comida divertida.** Use cortadores de galletas para cortar frutas, quesos bajos en grasa o panes integrales en formas que vayan con el tema (como corazones, flores, o calabazas).
2. **Muévanse.** Planifique actividades como el fútbol, carrera de obstáculos, juego de atrapar, bailes, lanzamientos de pelota, o saltar la cuerda.
3. **Ponga color.** Escoja frutas y vegetales que se adapten a la ocasión, como frutas rojas como la sandía o las fresas para el día de San Valentín.
4. **Vaya simple con las bebidas.** El agua y la leche baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada) son buenas opciones para los niños en edad preescolar. Sirva bebidas en vasos coloridos que coincidan con el tema del evento.
5. **Decoren juntos.** A los niños les encanta crear centros de mesa, letreros, manteles individuales y guirnaldas usando artes básicas y suministros artesanales. Supervise las actividades con tijeras.

## Maneras de reconocer cumpleaños y logros

1. Deje que su niño use una corona, una cinta, o un botón especial todo el día.
2. Entréguele una tarjeta o nota especial compartiendo su amor.
3. Deje que su niño se siente al frente de la mesa o adorne su silla.
4. Haga tiempo para un paseo o juego especial, solo para los dos.
5. Dé abrazos y choque los cincos.

## Celebre con actividades divertidas

Añada actividades sencillas con alimentos a su celebración con estas recetas Mira y Cocina: **https://www.fns.usda.gov/tn/discover-myplate-look-and-cook-recipes**

- El bolsillo de la amistad
- Envoltura de acroirís crocante
- Taza de desayuno fruti-delicioso
- Amigo del grupo de alimentos

## Cintas de celebración

Corte cintas y pegue en la camisa de su niño para celebraciones especiales.

USDA
United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service

# Healthy Meals with MyPlate

Preschoolers need foods from all five food groups to grow and be healthy. The five food groups on MyPlate are: Vegetables, Fruits, Grains, Protein Foods, and Dairy.

Planning meals and snacks that include foods and drinks from all of the food groups is important. This helps your child get the nutrients he or she needs for good health. Offer your child foods and drinks with fewer added sugars, sodium, and saturated fats.

## Help Your Child Learn About MyPlate

At child care, we use MyPlate to help children learn about healthy eating. Here are some easy and fun ways you can teach about MyPlate at home:

- Find free MyPlate activities at **https://teamnutrition.usda.gov**.
- Be a healthy role model. Show your child how you fill half your plate with fruits and vegetables.
- At meal time, talk with your child about the foods you are eating. Name the MyPlate food groups represented on your plate.

# Help Your Child Enjoy Foods from the Five MyPlate Food Groups

## Fruits

Offer a variety of fruits such as apples, berries, and peaches.

## Vegetables

Help your child discover a variety of vegetables. Introduce him or her to dark-green, red, and orange vegetables, beans and peas, and other vegetables.

## Grains

Make at least half of your child's grains whole grains. Choose a variety of whole-grain foods, such as whole-wheat bread, oatmeal, whole grain tortillas, and brown rice.

## Protein Foods

Serve a variety of protein foods during the week, including seafood, beans, and peas. Some tasty ways to include these proteins include: hummus, bean soup, fish tacos, or salmon patties.

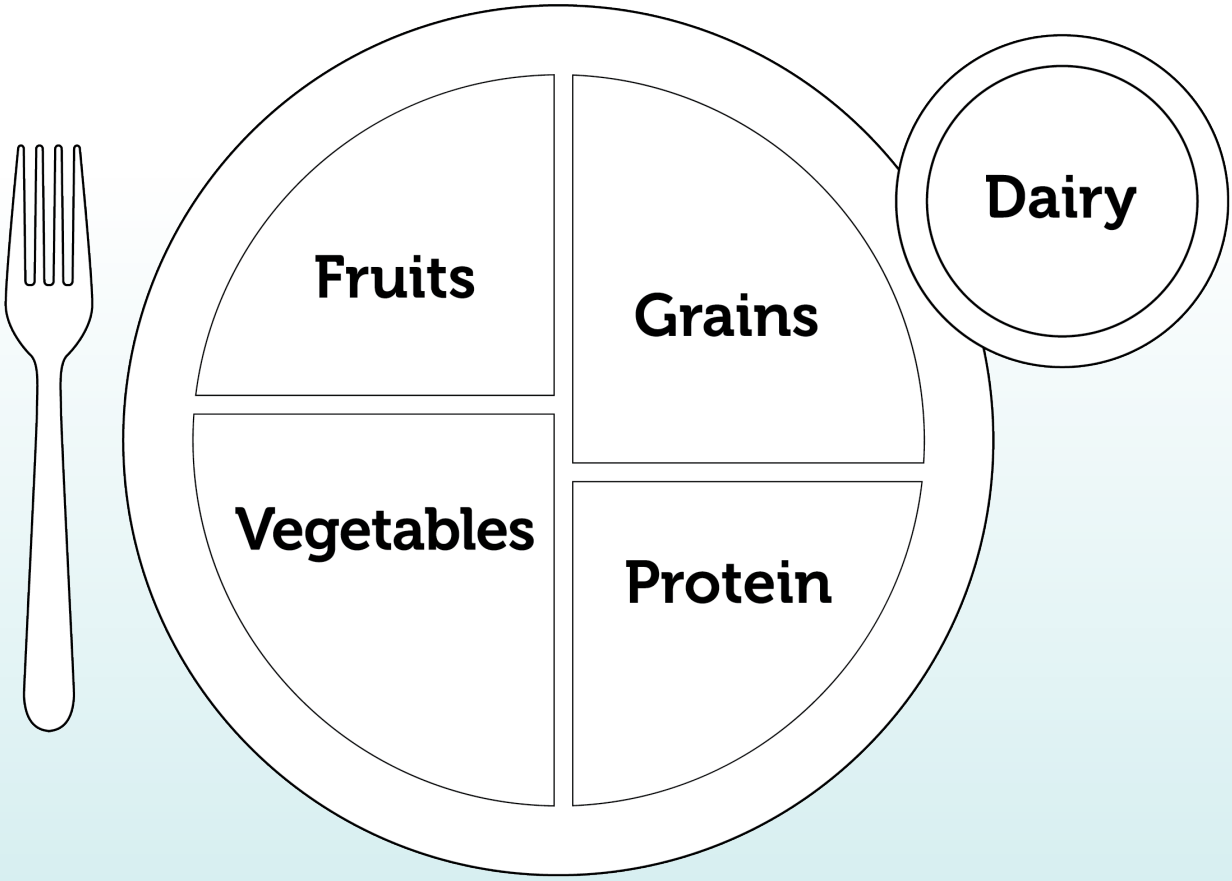
## Dairy

Offer low-fat dairy foods such as milk, yogurt, and cheese at meals or snacks.

**Serve foods in appropriate sizes, shapes, and textures to reduce the risk of choking. Supervise your child during meals and snacks.**

# MyPlate Coloring Activity

Talk to your child about the five MyPlate food groups. Then, have your child color the MyPlate below.



USDA
United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service

# Comidas saludables con MiPlato

Los preescolares necesitan comidas de los cinco grupos de alimentos para crecer y estar saludables. Los cinco grupos de alimentos de MiPlato son: Vegetales, Frutas, Granos, Alimentos ricos en proteínas y Lácteos.

Es importante planificar comidas y meriendas/snacks que incluyan alimentos y bebidas de todos los grupos de alimentos. Esto ayuda a que su niño consuma los nutrientes que necesita para una buena salud. Ofrezca a su niño alimentos y bebidas con menos azúcares, grasa y sodio añadidos.

## Ayude a su niño a aprender acerca de MiPlato

En el cuidado infantil usamos MiPlato para ayudar a que los niños aprendan acerca de una alimentación saludable. Aquí hay algunas formas fáciles y divertidas con las que puede enseñar acerca de MiPlato en casa:

- Encuentre actividades gratis acerca de MiPlato en **https://teamnutrition.usda.gov**.
- Sea un ejemplo saludable a seguir. Muestre a su niño cómo usted llena la mitad de su plato con vegetales y frutas.
- A la hora de la comida, hable con su niño sobre los alimentos que están comiendo. Nombre los grupos de alimentos de MiPlato que están en su plato.

# Ayude a que su niño disfrute comidas de los cinco grupos de alimentos de MiPlato

## Frutas

Ofrezca una variedad de manzanas, melocotones, y bayas.

## Vegetales

Ayude a que su niño descubra una variedad de vegetales. Introduzca vegetales verdes oscuros, rojos y naranjas, frijoles y guisantes, y otros vegetales.

## Granos

Haga que al menos la mitad de los granos para su niño sean granos integrales. Escoja una variedad de alimentos de grano integral como: pan de grano integral, avena, tortillas de grano integral y arroz integral.

## Alimentos ricos en proteínas

Sirva una variedad de alimentos ricos en proteína durante la semana, incluyendo mariscos, frijoles y guisantes. Algunas maneras sabrosas de incluir estas proteínas son: hummus, sopa de frijoles, tacos de pescado o hamburguesas de salmón.

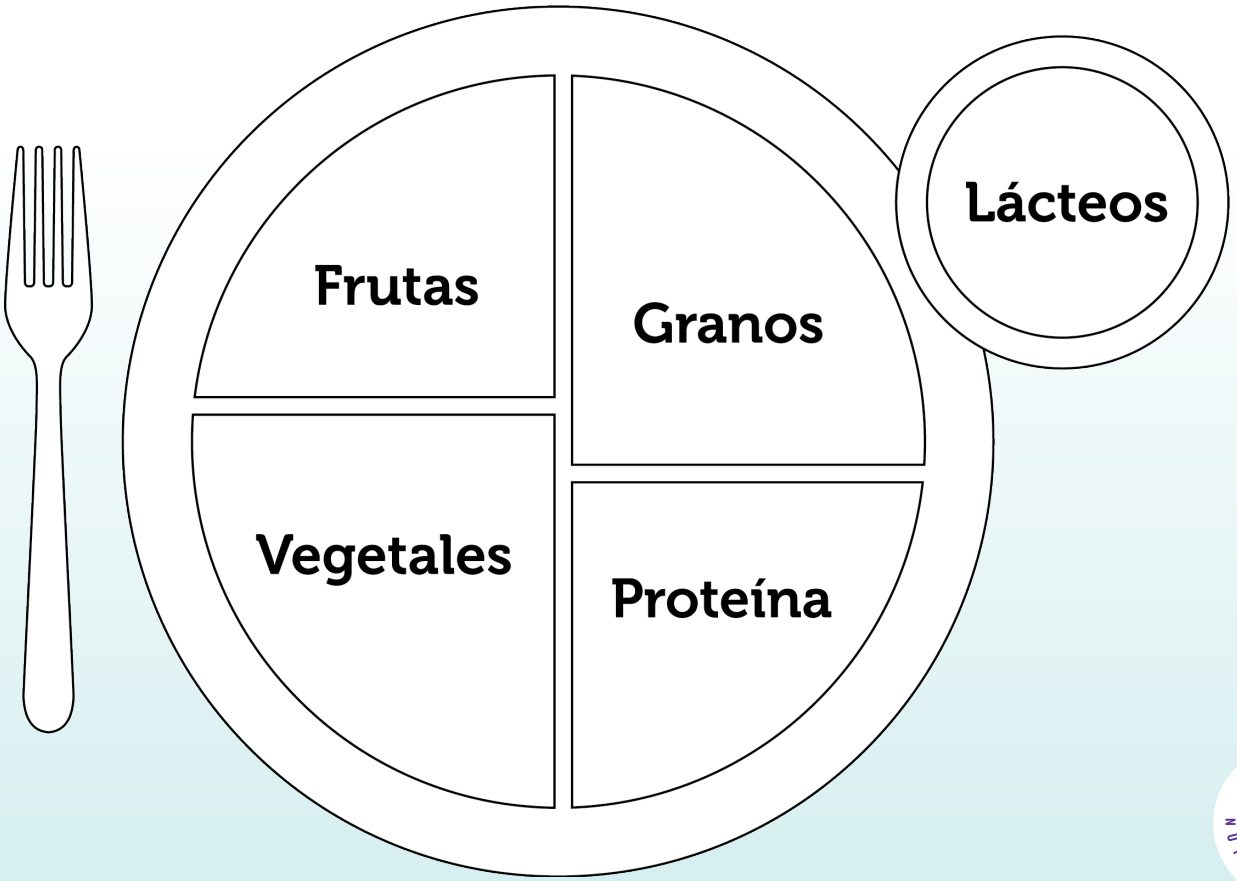
## Lácteos

Ofrezca alimentos lácteos bajos en grasa como, leche, yogur y queso en las comidas y meriendas.

**Sirva alimentos en tamaños, formas y texturas apropiadas para reducir el riesgo de atragantamiento. Supervise a su niño durante las comidas y meriendas.**

# Actividad para colorear de MiPlato

Hable con su niño acerca de los cinco grupos de alimentos de MiPlato. Luego, haga que su niño coloree MiPlato a continuación.



USDA Food and Nutrition Service
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

# Healthy Snacks with Smiles

At child care, we offer a variety of healthy snacks for your child. Think of snacks as mini-meals. They help provide the nutrition and energy your child needs to grow, play, and learn.

Your child is offered at least two of the following types of foods at each snack:

### Milk (½ cup)
**Examples:** ½ cup low-fat (1%) milk, ½ cup fat-free (skim) milk

### Meat or Meat Alternate (½ ounce equivalent)
**Examples:** ¼ of large egg, ½ ounce of cheddar cheese

### Vegetables (½ cup)
**Examples:** ½ cup of cucumber slices, ½ cup of bell pepper strips

### Fruits (½ cup)
**Examples:** ½ cup of berries, ½ cup of peaches

### Grains (½ ounce equivalent)
**Examples:** 4 whole-wheat saltine crackers, ½ slice of whole-wheat bread

## Activity for Kids

Find these objects in the big picture:

- ○ Carrot
- ○ Egg
- ○ Pear
- ○ Cracker
- ○ Milk

# Fun Snacks

There are many easy ways to make healthy snacks fun. Try these ideas at home.

## Fruity Faces

Create smiley faces with pieces of fruit.

## Dippin' Vegetables

Thin strips of bell pepper and low-fat dressing or hummus (bean dip) make a great snack.

## Smart Drinks

Plain water and low-fat milk make great beverage choices for snack time.

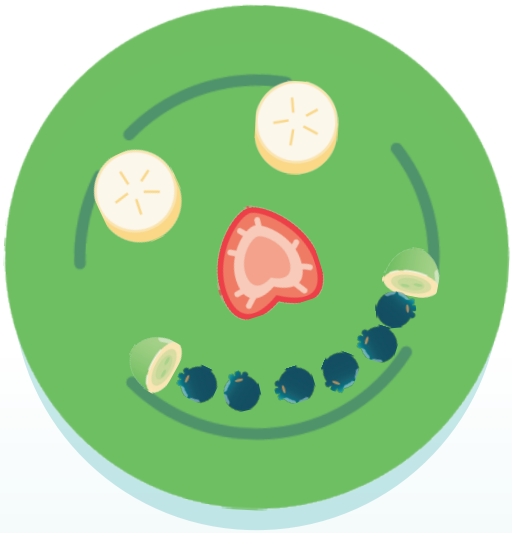
## Snacks-to-Go

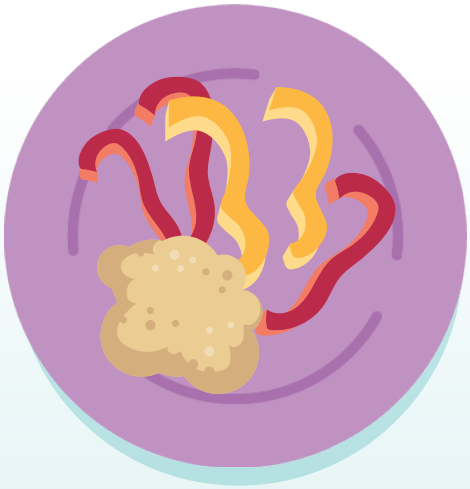
Decorate sandwich bags or fruit cups with markers or stickers. Healthy snacks can also come in fun packaging.

## Super Shapes

Use cookie cutters to cut fun shapes out of sliced whole-grain bread, watermelon, low-fat cheese, and more.

**Offering a variety of healthy foods as snacks helps kids get the nutrients and fiber they need for good health.**





USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Slightly Revised
January 2023

USDA Food and Nutrition Service
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

# Meriendas saludables con sonrisas

En el cuidado infantil, ofrecemos una variedad de meriendas/refrigerios saludables a su niño. Piense que las meriendas son como mini-comidas. Estas ayudan a proveer la nutrición y energía que su niño necesita para crecer, jugar y aprender.

En cada merienda, se le ofrece a su niño al menos dos de los siguientes tipos de alimentos.

### Leche (½ taza)
**Ejemplos:** ½ taza de leche baja en grasa (1%), ½ taza de leche sin grasa (descremada)

### Carne o sustituto de carne (½ onza equivalente)
**Ejemplos:** ¼ de huevo grande, ½ onza de queso cheddar

### Vegetales (½ taza)
**Ejemplos:** ½ taza de rodajas de pepino, ½ taza de tiras de pimiento

### Frutas (½ taza)
**Ejemplos:** ½ taza de bayas, ½ taza de duraznos/melocotones

### Granos (½ onza equivalente)
**Ejemplos:** 4 galletas *crackers*, *saltine* integrales, ½ rebanada de pan integral

## Actividad para niños

Encuentra estos objetos en la foto grande:

- ○ Zanahoria
- ○ Huevo
- ○ Pera
- ○ Galleta “Cracker”
- ○ Leche

# Meriendas divertidas

Existen muchas maneras fáciles para hacer meriendas saludables divertidas. Trate estas ideas en casa.

## Caras de frutas

Haga caras sonrientes con pedazos de fruta.

## Vegetales para untar

Tiras delgadas de pimientos con aderezo bajo en grasa o salsa de frijol (hummus) hacen una buena merienda.

## Bebidas inteligentes

Agua simple y leche baja en grasa son una excelente opción de bebida para las meriendas.

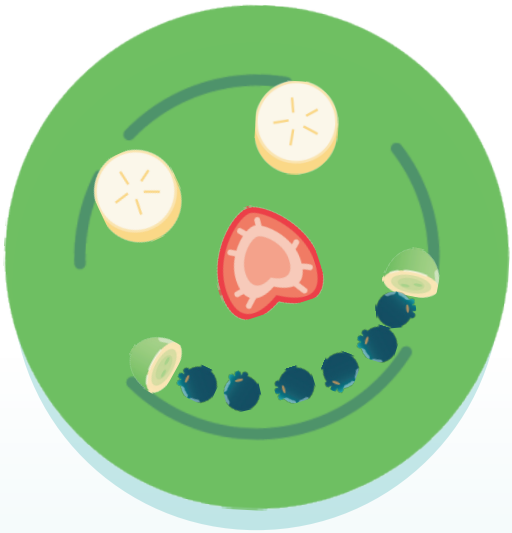
## Meriendas para el camino

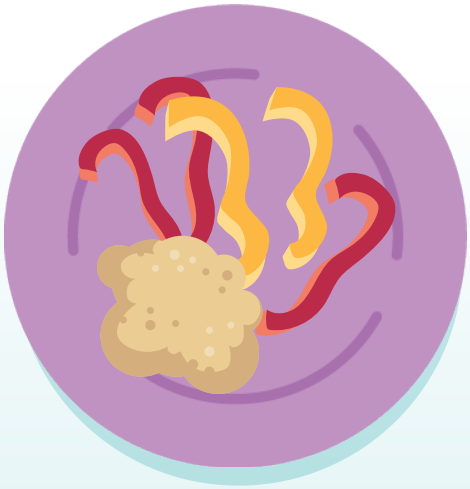
Decore bolsa de sándwich o vasos de frutas con marcadores y calcomanías. Las meriendas saludables también pueden venir en paquetes divertidos.

## Súper figuras

Use moldes de galletas para cortar figuras divertidas de pan integral, sandía, queso bajo en grasa y más.

**Ofrecer meriendas con una variedad de alimentos saludables ayuda a que los niños consuman los nutrientes y la fibra que necesitan para una buena salud.**

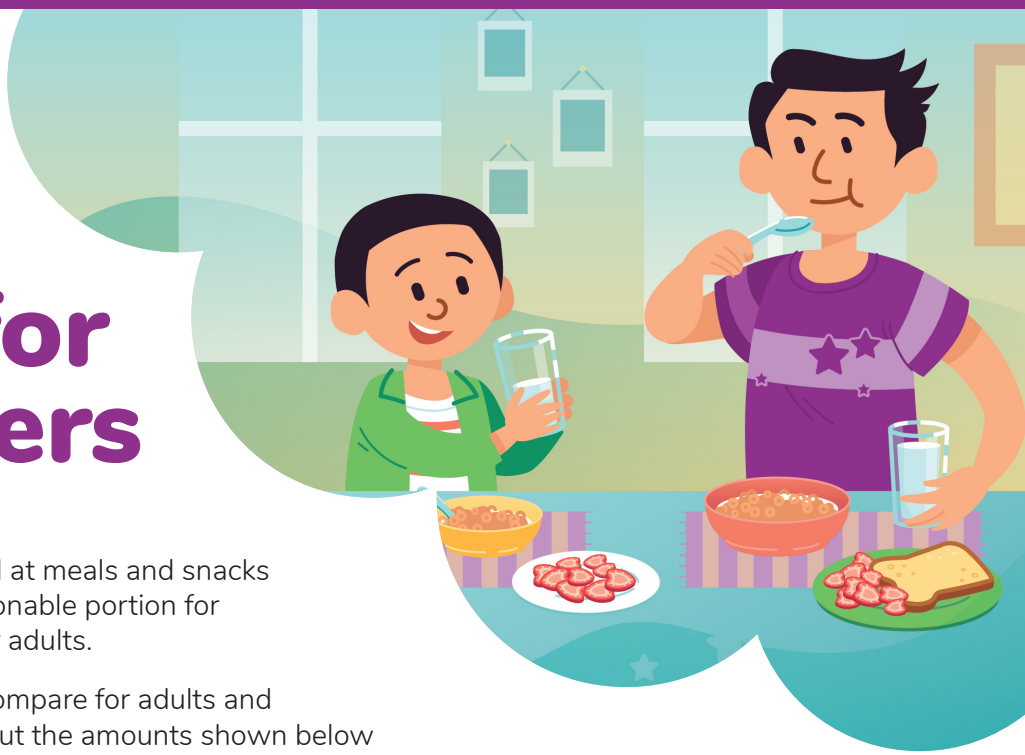




USDA es un proveedor, empleador, y prestamista de igualdad de oportunidades.

Revisado
Enero 2023

USDA
United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service



# Portions for Preschoolers

At child care, the amount of food served at meals and snacks depends on the age of the child. A reasonable portion for preschoolers is smaller than for teens or adults.

The chart below shows how portions compare for adults and preschoolers. It may not look like a lot, but the amounts shown below are just right for preschoolers' small stomachs and energy needs.

## Examples of Portions for Adults and Preschoolers

| | Preschooler | Adult |
|---|---|---|
| **Breakfast** | ½ cup breakfast cereal flakes<br>½ cup sliced strawberries<br>¾ cup low-fat (1%) milk | 1 cup breakfast cereal flakes<br>1 slice of whole-wheat bread<br>½ cup sliced strawberries<br>1 cup low-fat (1%) milk |
| **Dinner** | 1½ ounces oven-baked chicken<br>¼ cup baked sweet potatoes<br>¼ cup cooked brown rice<br>¼ cup fruit salad<br>¾ cup low-fat (1%) milk | 2 ounces oven-baked chicken<br>½ cup baked sweet potatoes<br>½ cup cooked brown rice<br>½ cup fruit salad<br>1 dinner roll<br>1 cup low-fat (1%) milk |

# Teaching Healthy Eating Habits

Offer preschool-sized portions, not adult portions. This helps your child learn to pay attention to whether he or she feels hungry or full. Smaller amounts help your child only eat what his or her body needs. If your child is still hungry, he or she will ask for more. When your child is served smaller amounts, less food is wasted.

# Helpful tips for feeding your preschooler:

- Use smaller bowls, plates, and cups for smaller portions.
- Let your child practice serving himself or herself smaller portions.
- Do not force your child to finish everything on his or her plate.

# Sample portion sizes by types of foods

At home, you can use the chart below as a general guide for the amount of a particular food to serve at meals. See the front page of this handout for information on how foods might be served together to make a meal. Children's appetites vary from day to day. Some days they may eat less than these portion amounts; other days they may want more.

**When planning meals and snacks, smaller stomachs need smaller portions.**

| | Preschool Portions |
|---|---|
| Dairy | ¾ cup milk<br>¾ cup yogurt<br>1½ ounces of cheese |
| Vegetables | ¼ to ½ cup vegetables<br>½ to 1 cup raw, leafy green vegetables (such as salad) |
| Fruits | ¼ to ½ cup fruits<br>⅛ to ¼ cup dried fruit |
| Grains | ¼ cup cooked rice or pasta<br>½ slice of bread<br>¼ cup of cooked breakfast cereal<br>½ cup ready-to-eat breakfast cereal flakes or rounds<br>¾ cup puffed ready-to-eat breakfast cereal |
| Protein Foods | ½ to 1½ ounces lean meat, poultry, or fish<br>½ to 1½ ounces of tofu<br>⅛ to ⅜ cup cooked beans<br>1 to 3 tablespoons peanut butter (spread thinly to prevent choking)<br>¼ to ¾ of a large egg |

USDA
United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service

# Porciones para niños preescolares

En el cuidado infantil, la cantidad que servimos en las comidas y meriendas/snacks depende de la edad del niño. Una porción razonable para preescolares es más pequeña que para adolescentes o adultos.

La siguiente tabla compara las porciones para adultos y preescolares. Puede parecer que no es mucha comida, pero las cantidades de abajo son las correctas para los pequeños estómagos de los preescolares y la energía que necesitan.

## Ejemplos de porciones para adultos y preescolares

| | Preescolar | Adulto |
|---|---|---|
| **Desayuno** | ½ taza de hojuelas de cereal para desayuno<br>½ taza de fresas cortadas<br>¾ taza de leche baja en grasa (1%) | 1 taza de hojuelas de cereal para desayuno<br>1 rebanada de pan integral<br>½ taza de fresas cortadas<br>1 taza de leche baja en grasa (1%) |
| **Cena** | 1 ½ onzas de pollo horneado<br>¼ taza de camotes (batata dulce) horneados<br>¼ taza de arroz integral cocido<br>¼ taza de ensalada de frutas<br>¾ taza de leche baja en grasa (1%) | 2 onzas de pollo horneado<br>½ taza de camotes (batata dulce) horneados<br>½ taza de arroz integral cocido<br>½ taza de ensalada de frutas<br>1 panecillo<br>1 taza de leche baja en grasa (1%) |

# Enseñando hábitos alimenticios saludables

Ofrezca porciones de tamaño para preescolares, no para adultos. Esto ayuda a que su niño ponga atención a reconocer si siente hambre o si está lleno. Las cantidades más pequeñas ayudan a que su niño solo coma lo que su cuerpo necesita. Si su niño todavía tiene hambre, puede pedir más. Cuando se le ofrece menos cantidades a su niño, menos comida se desperdicia.

# Consejos útiles para dar de comer a su preescolar:

- Use platos y vasos para pociones pequeñas.
- Deje que su niño practique servirse por sí mismo porciones más pequeñas.
- No obligue al niño a terminar todo lo que hay en su plato.

# Ejemplos de tamaños de porciones y tipos de comidas

En casa, usted puede usar estas cantidades como una guía general para servir cierto alimento en las comidas. Vea el frente de esta hoja para obtener información de cómo alimentos se pueden servir juntos para formar una comida. El apetito de los niños puede variar de día a día. Algunos días ellos pueden comer menos de estas porciones y otros días quieran comer más.

**Cuando planee comidas y meriendas, estómagos pequeños necesitan porciones pequeñas.**

| | Porciones para preescolares |
|---|---|
| **Lácteos** | ¾ taza de leche<br>¾ taza de yogur<br>1½ onzas de queso |
| **Vegetales** | ¼ a ½ taza de vegetales<br>½ a 1 taza de vegetales de hojas verdes crudas (como una ensalda) |
| **Fruta** | ¼ a ½ taza de frutas<br>⅛ a ¼ taza de frutas secas |
| **Granos** | ¼ taza de arroz cocido o pasta<br>½ rebanada de pan<br>¼ taza de cereal para desayuno cocido<br>½ taza de cereal para desayuno listo para comer en hojuelas o aros<br>¾ taza de cereal para desayuno inflado (puffed) listo para comer |
| **Alimentos ricos en proteína** | ½ a 1½ onzas de carne magra, aves o pescado<br>½ a 1½ onzas de tofu<br>⅛ a ⅜ taza de frijoles cocidos<br>1 a 3 cucharadas de mantequilla de maní (finamente esparcida para evitar atragantamiento)<br>¼ a ¾ de huevo grande |



Boletines informativos de nutrición para padres de niños pequeños
USDA es un proveedor, empleador, y prestamista de igualdad de oportunidades.

Septiembre 2018
FNS-726-S

USDA
United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service

# Tips for a "Choosy" Eater

"Choosy" eating is common among preschoolers. Your child may eat only certain types of foods. He or she may play at the table and not want to eat. Don't worry. As long as your child has energy and is growing, he or she is most likely eating enough.

## How to Cope with a "Choosy" Eater

1. Consider what your child eats over several days. Most children eat more variety throughout the week than in 1 day.
2. Trust your child's appetite. Don't force him or her to eat everything on the plate. Making a child eat when he or she is not hungry may encourage overeating.
3. Set reasonable time limits for the start and end of a meal. Remove the plate quietly. What is reasonable depends on your child.
4. Stay positive. Avoid calling your child a "picky eater." Children believe what you say.
5. Offer healthy choices for your child to choose from. For example, "Would you like broccoli or carrots for dinner?"

# Ways to Encourage Your Child to Try New Foods

1. **Offer one new food at a time.** Start small. Let your child try small portions of new foods.
2. **Offer new foods first.** Your child is most hungry at the start of a meal.
3. **Cook and garden together.** These activities make new fruits and vegetables fun.
4. **Be a good role model.** Try new foods yourself. Describe the taste, texture, and smell.
5. **Be patient, new foods take time.** It may take 10 or more tries for a child to accept a new food.

# New Food Badges

Celebrate with these fun badges for trying new foods. Simply cut the badge out and attach tape to the back.

USDA
United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service

# Consejos para un niño “selectivo” con la comida

Ser “selectivo” con la comida es común entre los niños preescolares. Quizás su niño solo coma ciertos tipo de alimentos. Puede que juegue en la mesa y no quiera comer. No se preocupe. Mientras su niño tenga energía y esté creciendo, probablemente está comiendo lo suficiente.

## Cómo lidiar con un niño “selectivo”

1. Considere lo que su niño come por varios días. La mayoría de los niños comen más variedad a lo largo de la semana que en 1 día.
2. Confíe en el apetito de su niño. No lo obligue a comer todo lo que está en el plato. Hacer comer a un niño cuando ella o él no tiene hambre puede promover que coma de más.
3. Establezca límites de tiempo razonables para comenzar y terminar una comida. Quite el plato discretamente. Lo que es razonable dependerá de su niño.
4. Sea positivo. Evite llamar a su niño mañoso. Los niños creen lo que usted dice.
5. Ofrezca opciones saludables para que su niño escoja. Por ejemplo, ¿Te gustaría brócoli o zanahorias para la cena?”

# Consejos para que su niño pruebe alimentos nuevos

1. **Ofrezca un alimento nuevo a la vez.** Comience poco a poco. Deje que su niño pruebe pequeñas porciones de alimentos nuevos.
2. **Ofrezca los alimentos nuevos primero.** Su niño está más hambriento al comienzo de la comida.
3. **Cocinen y trabajen juntos en el huerto.** Estas actividades hacen que las frutas y vegetales nuevos sean divertidas.
4. **Sea un buen ejemplo a seguir.** Pruebe usted alimentos nuevos. Describa el sabor, la textura, y el aroma.
5. **Sea paciente, los alimentos nuevos toman tiempo.** Puede tomar 10 intentos o más para que un niño acepte un alimento nuevo.

# Insignias por alimentos nuevos

Celebre con estas divertidas insignias por probar alimentos nuevos.
Corte la insignia y péguelo usando cinta adhesiva.

Boletines informativos de nutrición para padres de niños pequeños
USDA es un proveedor, empleador, y prestamista de igualdad de oportunidades.

Septiembre 2018
FNS-727-S

USDA
United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service

# Vary Your Protein Foods

Eating foods from all five MyPlate food groups gives your child the nutrition he or she needs to grow and be healthy. The five food groups are: Fruits, Vegetables, Grains, Protein Foods, and Dairy.

At child care, we serve a variety of protein foods to help your child get the nutrients he or she needs for health and growth. Protein supports growing muscles. The iron in protein foods helps carry oxygen within the blood. Certain protein foods, such as seafood and nuts, contain healthy fats that support heart health.

## Does my child eat enough protein?

Most preschoolers eat enough protein foods. However, children do not always eat a variety of protein foods. Offering fish or beans at some meals during the week is one way to add more variety to your family's meals.

### Examples of protein foods to look for when shopping:

- Beans and peas
- Beef
- Chicken and turkey
- Eggs
- Nuts and nut/seed butters
- Pork
- Seafood (fish and shellfish)
- Tofu and other soy products

# Questions About Protein Foods

## What if my family doesn't eat certain foods in the Protein Foods Group?

Your child can get enough protein as long as he or she eats a variety of foods from the Protein Foods group. Protein sources for vegetarians include eggs (for ovo-vegetarians), beans and peas, nut/seed butters, and soy products (such as tofu). If you have concerns about what your child is eating, talk with your child's doctor. He or she may want to check to see if your child is getting enough iron from protein foods and other sources.

## How can I offer healthier choices?

**Use these ideas for healthier ways to select and prepare meats, chicken, and turkey:**

- Remove the skin from chicken or turkey before or after cooking. Remove any bones to prevent choking.
- Choose lean or low-fat cuts of meat like round or sirloin. Select ground beef that is at least 92% lean. Trim fat from meat.
- Try grilling, broiling, roasting, or baking — these cooking methods don't add extra fat. Some lean meats need slow, moist cooking to be tender — try a slow cooker.

## Are some protein foods higher in sodium (salt)?

The Nutrition Facts label on food packages lists the amount of sodium in a food. Compare the amount of sodium in similar types of foods, and choose ones that are lower in sodium. If using canned beans, look for cans labeled "reduced-sodium." Fresh chicken, turkey, seafood, pork, and meat is usually lower in sodium than processed meat and poultry. Examples of processed meats and poultry are sausages, bologna, frankfurters (hot dogs), luncheon meats and loaves, pepperoni, and pre-marinated chicken. Choosing foods that are lower in sodium can help you lower your family's risk of high blood pressure and related diseases.

USDA
United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service

# Varíe sus alimentos ricos en proteínas

Comer alimentos de los cinco grupos de alimentos le da a su niño la nutrición que necesita para crecer y estar saludable. Los cinco grupos de alimentos de MiPlato son: Frutas, Vegetales, Granos, Alimentos ricos en proteínas, y Lácteos.

En el cuidado infantil servimos una variedad de alimentos ricos en proteínas para ayudar a que su niño consuma los nutrientes que necesita para su salud y desarrollo. La proteína ayuda a los músculos en crecimiento. El hierro en la proteína ayuda a transportar el oxígeno por la sangre. Ciertos alimentos ricos en proteínas como: los mariscos y las nueces, contienen grasas saludables que mantienen el corazón sano.

## ¿Mi niño consume suficiente proteína?

La mayoría de los preescolares comen suficientes alimentos ricos en proteínas. Sin embargo, los niños no siempre comen diferentes alimentos ricos en proteínas. Ofrecer pescado o frijoles en algunas comidas durante la semana es una manera de variar sus comidas familiares.

### Ejemplos de alimentos ricos en proteínas cuando vaya de compras:

- Frijoles y guisantes
- Carne de res
- Pollo y pavo
- Huevos
- Nueces y mantequillas de nuez o semilla
- Cerdo
- Mariscos (pescado y crustáceos/moluscos)
- Tofu y otros productos de soya

# Preguntas sobre alimentos ricos en proteínas

## ¿Qué pasa si mi familia no come determinados alimentos del grupo de las proteínas?

Su niño puede obtener suficientes proteínas siempre y cuando él o ella coma una variedad de alimentos del grupo de los Alimentos Ricos en Proteínas. Las fuentes de proteínas para los vegetarianos incluyen huevos (para los ovo-vegetarianos), frijoles y guisantes, mantequillas de nueces, y productos de soya (como el tofu). Si tiene dudas sobre lo que su niño come, hable con su médico. Él o ella le podrá decir si su niño está obteniendo suficiente hierro de alimentos ricos en proteína u otras fuentes.

## ¿Cómo puedo ofrecer opciones más saludables?

**Use estas ideas para maneras más saludables de seleccionar y preparar carnes, pollo y pavo:**

- Remueva la piel del pollo y el pavo antes o después de cocinarlos. Remueva todos los huesos para prevenir atragantamiento.
- Seleccione carnes magras o cortes bajos en grasa como lomo y solomillo. Elija carne de res molida baja en grasa, que sea al menos 92% sin grasa. Remueva la grasa de la carne.
- Hornear, a la brasa o a la parrilla son métodos de cocción que puede probar y no necesitan añadir grasa adicional. Algunas carnes magras necesitan cocinarse con métodos húmedos y a fuego lento para que estén blandas – trate de cocinarlos en una olla de cocción lenta.

## ¿Algunos alimentos con proteína tienen mayor contenido de sodio (sal)?

La etiqueta de información nutricional en el envase de los alimentos enumera la cantidad de sodio en la comida. Compare la cantidad de sodio en tipos de alimentos similares y escoja los que son más bajos en sodio. Si usa frijoles enlatados, busque los que son “reducido en sodio”, “reduced-sodium”. Pollo, pavo, mariscos, cerdo, y carne frescos son más bajos en sodio que carnes procesadas y otras aves. Ejemplos de carnes y aves procesadas son salchichas, boloñesa, hot dogs, carne enlatada/jamonilla, rollo de carne (meat loaf), pepperoni, y pollos pre-marinados. Escoger alimentos que son bajos en sodio puede ayudar a que su familia tenga un menor riesgo de presión alta y enfermedades relacionadas.


USDA es un proveedor, empleador, y prestamista de igualdad de oportunidades.
Septiembre 2018
FNS-728-S

USDA
United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service

# Water: It's a Great Choice

At child care, we offer water to your preschooler throughout the day. This is a great drink choice for kids because it doesn't contain added sugars or caffeine.

- Water helps to hydrate your child's body.
- Drinking tap water with fluoride (also known as fluoridated tap water) can help prevent cavities.
- Drinking water between meals and snacks can help rinse food from teeth.

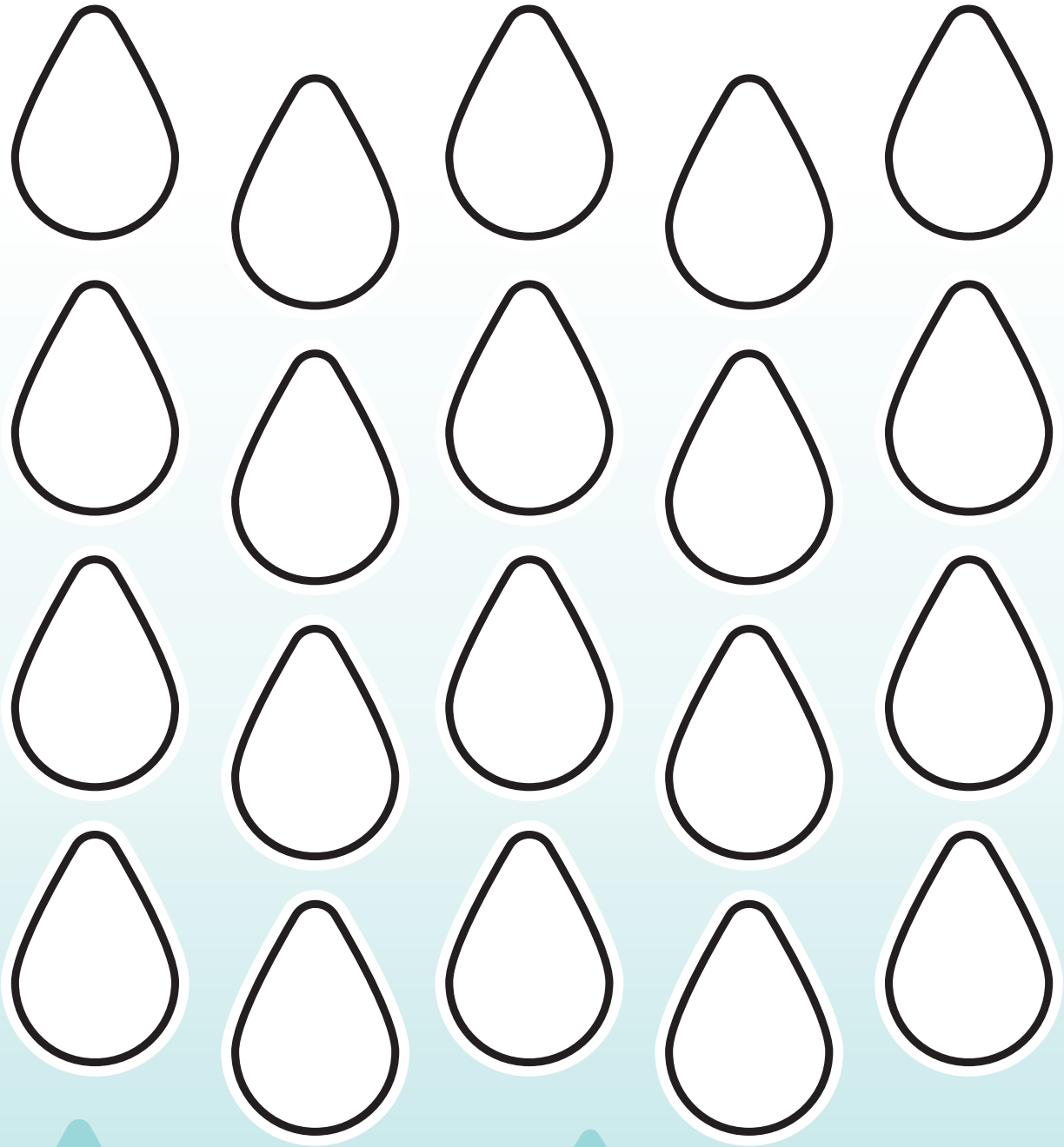
Preschoolers need extra water to drink when they are physically active or when it is hot outside. At child care, we have regular water breaks before and during active play.

## What you can do at home:

- Offer water between meals and snacks.
- Encourage your child to drink water by being a role model and drinking water yourself.
- Keep child-sized cups by the sink where your child can reach them.

# Color the Water Drop

You can make drinking water fun for your child.
Every time your child drinks water, ask him or her to color a water drop below.



## Great Job!

USDA
United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service

# Agua: una gran opción

En el cuidado infantil, le ofrecemos agua a su niño preescolar durante el día. El agua es una gran opción para niños ya que no contiene azúcares añadidas o cafeína.

- El agua ayuda a hidratar el cuerpo de su niño.
- Tomar agua potable con fluoruro (también conocida como agua de la llave con fluoruro) puede ayudar a prevenir caries.
- Tomar agua entre comidas y meriendas puede ayudar a enjuagar los dientes.

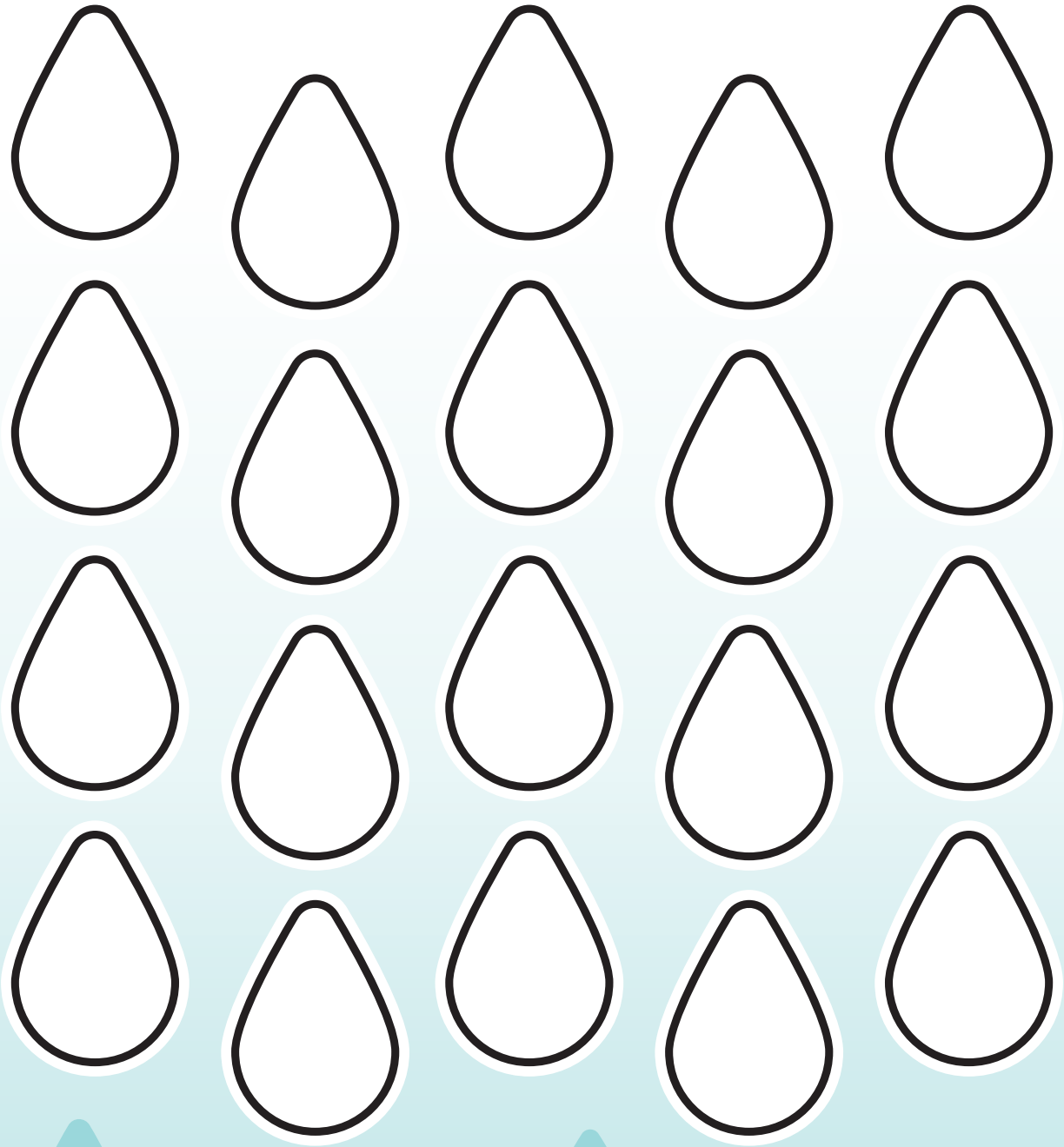
Los preescolares necesitan beber más agua cuando están físicamente más activos o cuando está caliente afuera. En el cuidado infantil damos recesos regulares para tomar agua antes y durante el juego activo.

## Qué puede hacer en casa:

- Ofrezca agua entre comidas y meriendas.
- Motive a su niño a tomar agua siendo un buen ejemplo y usted también tome agua.
- Ponga vasos pequeños para niños cerca del fregadero donde su niño los alcance.

# Coloree las gotas de agua

Usted puede hacer que tomar agua sea divertido para su niño. Cada vez que su niño tome agua, pídale que coloree la gota de agua de abajo.



## ¡Buen trabajo!



Boletines informativos de nutrición para padres de niños pequeños
USDA es un proveedor, empleador, y prestamista de igualdad de oportunidades.

Septiembre 2018
FNS-729-S

USDA
United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service

# Whole Grains Make a Difference

Children, like adults, need whole grains every day. Whole grains have B vitamins, minerals, and fiber to keep your child strong and healthy. It's easier to get your child in the habit of eating and enjoying whole grains if you start when they are young. At child care, we include whole grains at meals and/or snacks.

**Here are some ways you can enjoy whole grains at home. Check off the ones you have tried. Add your own ideas to the list, too!**

- ☐ Whole-wheat bread, rolls, bagels
- ☐ White whole-wheat bread
- ☐ Whole-grain cereal
- ☐ Brown rice
- ☐ Whole-wheat pasta
- ☐ Oatmeal
- ☐ Whole-grain tortillas
- ☐ Whole-wheat waffles or pancakes
- ☐ Whole-wheat crackers
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

# Whole Grains: How Much Is Enough Each Day?

## Q: How many whole grains should my family eat every day?

**A:** In general, most adults need to eat about 6 to 8 ounces of grains daily. Examples of grains include bread, cereal, pasta, rice, and tortillas. Preschoolers* need less – about 4 to 5 ounces. A good rule of thumb is that at least half of these grains should be whole grains. That's about 3 ounces of whole grains for adults each day, and 2 ounces of whole grains for preschoolers.

*For preschoolers that are moderately active.

## Q: How can I tell if a grain is a whole grain?

**A:** Choose foods that name one of the following whole-grain ingredients first on the label's ingredient list:

- **brown rice**
- **buckwheat**
- **bulgur**
- **millet**
- **oatmeal**
- **quinoa**
- **rolled oats**
- **whole-grain barley**
- **whole-grain corn**
- **whole-grain sorghum**
- **whole-grain triticale**
- **whole oats**
- **whole rye**
- **whole wheat**
- **wild rice**

### Try it out!

Which of the following foods is a whole grain? Circle your answer.

(A) **Bread**

*Ingredients: whole-wheat flour, malted barley flour, niacin, iron, riboflavin, folic acid*

(B) **Tortilla**

*Ingredients: wheat flour, soybean oil, salt, corn, starch, wheat starch*

(C) **Roll**

*Ingredients: unbleached enriched wheat flour, sugar, salt, soybean oil, and yellow corn meal*

**Answer Key:** A is a whole-grain because it has whole-wheat flour as the first grain ingredient. Whole-wheat is a whole grain.

USDA
United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service

# Los granos integrales marcan la diferencia

Los niños, al igual que los adultos, necesitan granos integrales todos los días. Los granos integrales tienen vitaminas B, minerales y fibra para mantener a su niño sano y fuerte. Es más fácil acostumbrar a su niño a comer y disfrutar granos integrales si comienza cuando es pequeño. En el cuidado infantil incluimos granos integrales en las comidas y/o meriendas.

**Aquí hay algunas maneras que usted puede disfrutar granos integrales en casa. Marque los alimentos que usted ha probado. ¡También puede agregar sus propias ideas a la lista!**

- ☐ Pan, panecillos o bagels de trigo integral
- ☐ Pan de trigo integral blanco
- ☐ Cereal integral
- ☐ Arroz integral
- ☐ Pasta de trigo integral
- ☐ Avena
- ☐ Tortillas integrales
- ☐ Panqueques o waffles de trigo integral
- ☐ Galletas “Crackers” de trigo integral
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

# Granos integrales: ¿Cuánto es suficiente por día?

## Pregunta: ¿Cuántos granos integrales debe comer mi familia al día?

**Respuesta:** En general, la mayoría de los adultos deben comer cerca de 6 a 8 onzas de granos al día. Ejemplos de granos incluyen: pan, cereal, pasta, arroz, y tortillas. Los preescolares* necesitan menos – cerca de 4 a 5 onzas. Una buena regla general es que al menos la mitad de estos granos sean granos integrales. Esto es alrededor de 3 onzas de granos integrales para adultos cada día y 2 onzas de granos integrales para preescolares.

*Para preescolares que son moderadamente activos.

## Pregunta: ¿Cómo puedo saber si un grano es integral?

**Respuesta:** Elija alimentos que nombren uno de los siguientes ingredientes integrales primero en la lista de ingredientes de la etiqueta:

- **arroz integral**
- **buckwheat**
- **bulgur**
- **mijo**
- **avena**
- **quinua**
- **hojuelas de avena tradicional**
- **cebada integral**
- **maíz integral**
- **sorgo de grano integral**
- **triticale integral**
- **avena integral**
- **centeno integral**
- **trigo integral**
- **arroz salvaje**

## ¡Pruébelo!

¿Cuál de los siguientes alimentos es un grano integral? Circule su respuesta.

**A Pan**

*Ingredientes: harina de trigo integral, harina de cebada malteada, niacina, hierro, riboflavina, ácido fólico*

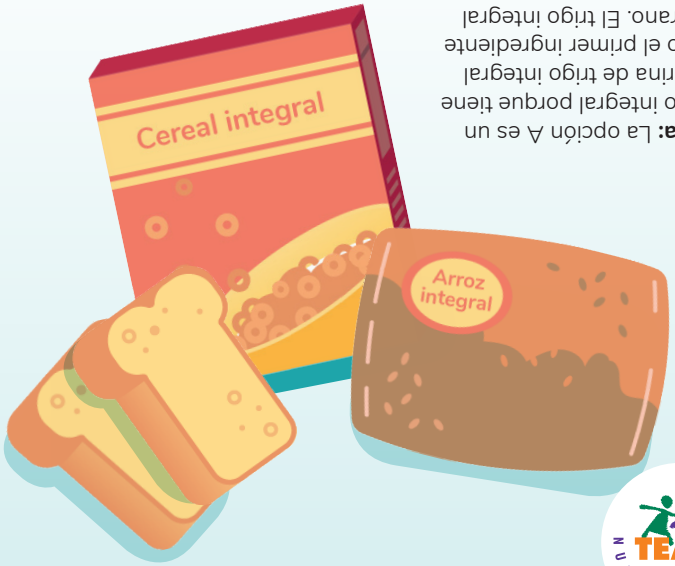
**B Tortilla**

*Ingredientes: harina de trigo, aceite de soya, sal, maíz, almidón, almidón de trigo*

**C Panecillo**

*Ingredientes: harina de trigo enriquecida sin blanquear, azúcar, sal, aceite de soya y harina de maíz amarilla*

**Clave:** La opción A es un grano integral porque tiene la harina de trigo integral como el primer ingrediente de grano. El trigo integral es un grano integral.






Boletines informativos de nutrición para padres de niños pequeños
USDA es un proveedor, empleador, y prestamista de igualdad de oportunidades.

Septiembre 2018
FNS-730-S

USDA Food and Nutrition Service
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

# Developing Healthy Habits With Less Sugar

Young children have small tummies, but big nutrition needs! Children often eat and drink too many added sugars, which are sugars and sweetening syrups that are added to foods or drinks when they are made.

Adults can help by making sure meals and snacks include foods and drinks that are lower in added sugars. This can help children learn to love a variety of flavors, not just what's sweet.

## How Do I Find the Amount of Added Sugars in a Food?

Limit added sugars in your family's diet as much as possible by choosing foods and drinks that are lower in added sugars. You can find "Added Sugars" on the Nutrition Facts label on the food package. Children ages 2–4 years should get less than 25–35 grams (g) of added sugars per day. One 12-ounce can of soda, lemonade, or fruit drink has up to 60g of added sugars.

Use the **MyPlate Plan** to find an eating plan that is right for your child.

### Total Sugars = Added Sugars + Naturally Occurring Sugars

Some foods naturally contain sugars. Examples include milk and fruits. These foods also provide important nutrients, like vitamins and minerals. Low-fat unflavored milk and fruits are part of a healthy eating pattern.

### Top Sources of Added Sugars for Americans (age 1 and older)*

- Sugar-Sweetened Beverages
- Desserts and Sweet Snacks
- Candy and Sugars

*Data Source: Analysis of What We Eat in America, NHANES, 2013-2016, ages 1 and older, 2 days dietary intake data, weighted.

**Nutrition Facts**

About 7 servings per container

**Serving size** 3/4 cup(170g)

Amount per serving
**Calories** 130

| | % Daily Value* |
|---|---|
| **Total Fat** 0g | 0% |
| Saturated Fat 0g | 0% |
| *Trans* Fat 0g | |
| **Cholesterol** 10mg | 3% |
| **Sodium** 60mg | 5% |
| **Total Carbohydrate** 17g | 6% |
| Dietary Fiber <1g | 3% |
| Total Sugars 14g | |

Includes 10g Added Sugars

## What About Fruit Juice?

Most of the time, choose whole fruits (cut into thin slices or bite-size pieces to reduce the risk of choking in young children) instead of juice. While 100% fruit juice does not contain added sugars, juices lack the fiber that is found in whole or cut-up fruits. If your child does drink juice:

- Choose 100% juice.
- Offer a small serving, up to 4-6 fluid ounces (½–¾ cup) per day.

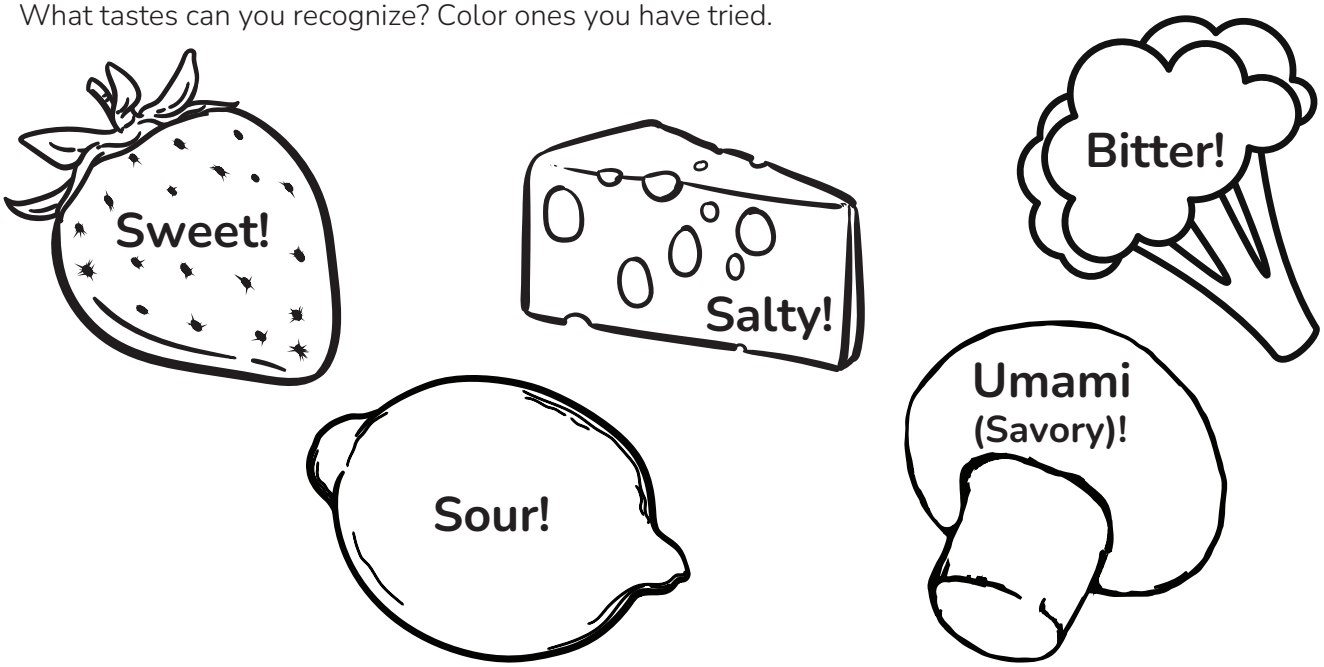
## How Is Child Care Reducing Added Sugars?

We are working hard to make sure every bite counts at child care, so your child gets the nutrition needed to learn, play, and grow. We are offering:

- Cereals and yogurts that are lower in added sugars.
- Only unflavored milk to children 5 years old and younger.
- Grains that have fewer added sugars. For example, donuts, cookies, and pastries are not offered.
- Water to drink between meals.
- Non-food items, instead of sweets, to help celebrate successes.

## Be a Taste Explorer

What tastes can you recognize? Color ones you have tried.



USDA Food and Nutrition Service
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

# Desarrollando hábitos saludables con menos azúcar

Los niños pequeños tienen estómagos pequeños, ¡pero grandes necesidades nutricionales! Los niños a menudo comen y beben demasiados azúcares añadidos, que son azúcares y jarabes que se agregan a los alimentos o bebidas cuando se preparan.

Los adultos pueden ayudar asegurándose de que las comidas y las meriendas/refrigerios incluyan alimentos y bebidas que contengan menos azúcares añadidos. Esto también puede ayudar a que los niños les guste una variedad de sabores, no solo lo dulce.

## ¿Cómo encuentro la cantidad de azúcares añadidos en un alimento?

Limite los azúcares añadidos en la dieta de su familia siempre que sea posible, eligiendo alimentos y bebidas que contengan menos azúcares añadidos. Usted puede encontrar los "azúcares añadidos" en la etiqueta de Información Nutricional en el paquete del alimento. Los niños de 2 a 4 años deben consumir menos de 25 a 35 gramos (g) de azúcares añadidos por día. Una lata de 12 onzas de refresco, limonada o bebida de frutas puede tener hasta 60 g de azúcares añadidos.

Utilice el **Plan de MiPlato** para encontrar un plan de alimentación adecuado para su niño.

### Fuentes principales de azúcares añadidos para los estadounidenses (de 1 año y mayores)*

- Bebidas endulzadas con azúcar
- Postres y meriendas/refrigerios dulces
- Caramelos y dulces

*Fuente de datos: *Análisis de What We Eat in America*, NHANES de 2013-2016, datos ponderados del consumo alimentario de dos días de personas mayores de 1 año.

### Azúcares Totales = Azúcares Añadidos + Azúcares Presentes Naturalmente

Algunos alimentos contienen azúcares de forma natural. Los ejemplos incluyen la leche y frutas. Estos alimentos también proporcionan nutrientes importantes, como vitaminas y minerales. La leche baja en grasa sin sabor añadido y las frutas son parte de un patrón de alimentación saludable.

**Nutrition Facts/ Datos de Nutrición**

7 servings per container/7 raciones por envase
**Serving size/Tamaño por ración 3/4 cup/taza (170g)**

Amount per serving/Cantidad por ración
**Calories/Calorías 130**

| | % Daily Value*/Valor Diario* |
|---|---|
| **Total Fat/Grasa Total** 0g | **0%** |
| Saturated Fat/Grasa Saturada 0g | **0%** |
| *Trans* Fat/Grasa *Trans* 0g | |
| **Cholesterol/Colesterol** 10mg | **3%** |
| **Sodium/Sodio** 60mg | **5%** |
| **Total Carbohydrate/Carbohidrato Total** 17g | **6%** |
| Dietary Fiber <1g/Fibra dietética <1g | **3%** |
| Total Sugars 14g/Azúcares totales 14g | |

**Includes 10g Added Sugars/Incluye 10g azúcares añadidos**

# ¿Qué pasa con el jugo de frutas?

La mayoría del tiempo, elija frutas enteras (cortadas en rodajas finas o en trozos pequeños para reducir el riesgo de atragantamiento en niños pequeños) en lugar de jugo. Mientras que el jugo 100% de fruta no contiene azúcares añadidos, el jugo carece de la fibra que se encuentra en las frutas enteras o cortadas. Si su niño bebe jugo:

- Elija jugo 100% puro.
- Ofrezca una porción pequeña, de hasta 4 a 6 onzas líquidas (½ a ¾ taza) por día.

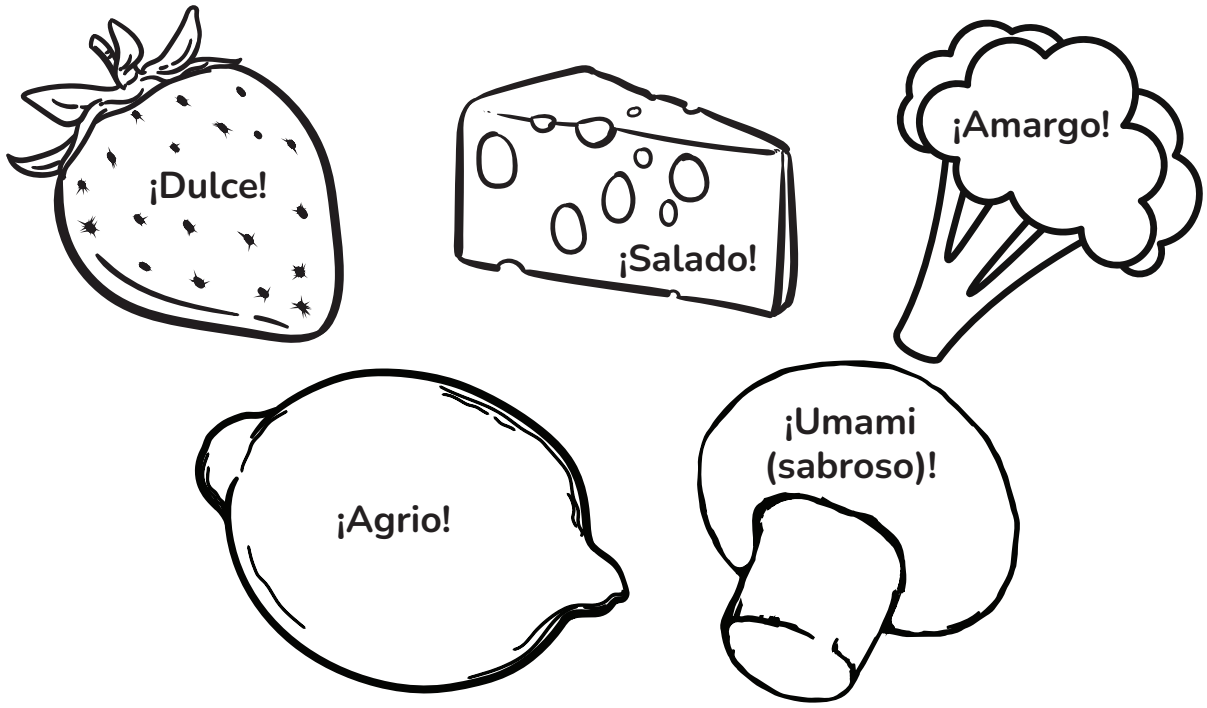
# ¿Cómo el cuidado infantil está reduciendo los azúcares añadidos?

Estamos trabajando arduamente para asegurarnos de que cada bocado cuente en el cuidado infantil, y su niño obtenga la nutrición que necesita para aprender, jugar y crecer. Estamos ofreciendo:

- Cereales y yogures bajos en azúcares añadidos.
- Solo leche sin sabor añadido para niños de 5 años y menores.
- Granos que tienen menos azúcares añadidos. Por ejemplo, no ofrecemos donas, galletas dulces ni pasteles.
- Agua para beber entre comidas.
- Artículos no alimentarios, en lugar de dulces, para ayudar a celebrar los éxitos.

## Sea un explorador de sabores

¿Qué sabores puedes reconocer? Colorea los que hayas probado.



USDA Food and Nutrition Service
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

# Developing a Taste for Less Sodium

Sodium (salt) is found in many foods we eat, even if they do not taste salty. Children, like adults, get more sodium than their bodies need.

If salty foods are eaten often, children may develop a preference for salt in foods. By offering foods and drinks that are lower in sodium, adults can help children develop healthy eating patterns. Starting early in life can be easier than trying to change eating habits later on. This may help reduce the risk of certain health problems like high blood pressure.

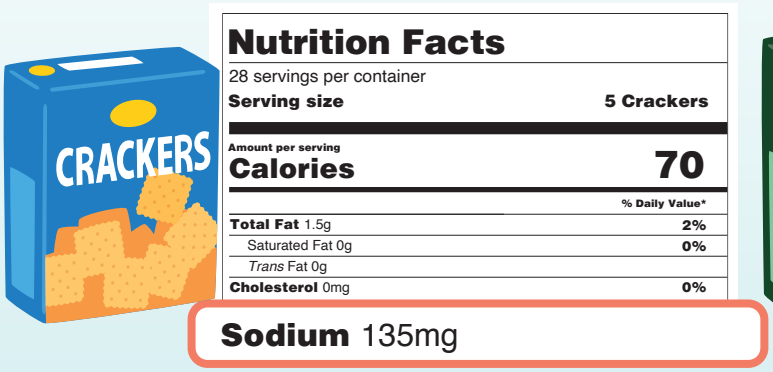
## How Can I Find the Lower Sodium Option?

The Nutrition Facts label on food packages lists the amount of sodium in a food. Compare the amount of sodium in similar types of foods, such as crackers, and choose the ones that are lower in sodium.

### How Much Sodium Is Too Much?

Children ages 1–3 years should get less than 1,200 milligrams (mg) of sodium per day. Children ages 4–8 years should get less than 1,500 mg per day.

Check out the **MyPlate Plan** to find an eating plan that is right for your child.



# How Can I Lower Sodium in Meals and Snacks?

Here are a few strategies that can lower the sodium you and your family eat:

## At the grocery store:

- Buy unprocessed protein foods such as lean chicken, turkey, seafood, pork, and meat more often than prepared, processed, and ready-to-eat meat and poultry. Examples of processed and prepared meats and poultry are sausages, bologna, frankfurters (hot dogs), luncheon meats (deli meats), pepperoni, and pre-marinated options.
- Look at labels on canned and packaged foods. Choose unsalted (no salt added), low-sodium, reduced sodium, or lightly salted foods instead of regular versions.
- Buy fruits and vegetables as snacks instead of chips, pretzels, and other salty snacks.

## At home:

Rinse canned beans and vegetables under cold water.

Use herbs and spices instead of salt.

Cook at home more often.

# How Can I Cook Foods With Lower Sodium Ingredients?

Herbs, spices, garlic, lemon juice, and vinegars are examples of ingredients you can use to add flavor to foods without adding salt. Avoid seasoning blends that contain sodium or salt (like garlic salt, seasoning salt, etc.).

Try **"Fish and Veggie Packets"** at your next meal. Find this recipe and more at **www.theicn.org/cnrb.**

USDA Food and Nutrition Service
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

# Desarrollando un gusto por menos sodio

El sodio (sal) se encuentra en muchos alimentos que comemos, incluso si no se sienten salados. Los niños, como los adultos, obtienen más sodio de lo que sus cuerpos necesitan.

Si los alimentos salados se comen con frecuencia, los niños pueden desarrollar una preferencia por la sal en los alimentos. Al ofrecer comidas y bebidas bajas en sodio, los adultos pueden ayudar a los niños a desarrollar hábitos alimenticios saludables. Comenzar a una edad temprana puede ser más fácil que tratar de cambiar los hábitos alimenticios más tarde. Esto puede ayudar a reducir el riesgo de ciertos problemas de salud como la presión arterial alta.

## ¿Cómo puedo encontrar opciones con menos sodio?

La etiqueta de Información Nutricional en los paquetes de alimentos muestra la cantidad de sodio en una comida. Compare la cantidad de sodio en tipos de alimentos similares, como las galletas a continuación, y elija los que tengan menos sodio.

### ¿Cuánto sodio es demasiado?

Los niños de 1 a 3 años de edad deben consumir menos de 1,200 miligramos (mg) de sodio al día. Los niños de 4 a 8 años de edad deben consumir menos de 1,500 mg al día.

Utilice el **Plan de MiPlato** para encontrar un plan de alimentación adecuado para su niño.

**Nutrition Facts/ Datos de Nutrición**
28 servings per container/28 raciones por envase
**Serving size/Tamaño por ración** **5 Galletas**

Amount per serving/Cantidad por ración
**Calories/Calorías** **70**

| | % Daily Value*/Valor Diario* |
|---|---|
| **Total Fat/Grasa Total** 1.5g | **2%** |
| Saturated Fat/Grasa Saturada 0g | **0%** |
| *Trans* Fat/Grasa *Trans* 0g | |
| **Cholesterol/Colesterol** 0mg | **0%** |

**Sodium/Sodio** 135mg

**Nutrition Facts/ Datos de Nutrición**
28 servings per container/28 raciones por envase
**Serving size/Tamaño por ración** **5 Galletas**

Amount per serving/Cantidad por ración
**Calories/Calorías** **70**

| | % Daily Value*/Valor Diario* |
|---|---|
| **Total Fat/Grasa Total** 1.5g | **2%** |
| Saturated Fat/Grasa Saturada 0g | **0%** |
| *Trans* Fat/Grasa *Trans* 0g | |
| **Cholesterol/Colesterol** 0mg | **0%** |

**Sodium/Sodio** 60mg

# ¿Cómo puedo reducir el sodio en las comidas y meriendas/refrigerios?

Aquí hay algunas estrategias que pueden ayudar a reducir el sodio que usted y su familia comen:

## En el supermercado:

- Compre alimentos ricos en proteína magra, como cortes magros de pollo, pavo, mariscos, cerdo y res con más frecuencia que la carne y las aves preparadas, procesadas y listas para comer. Ejemplos de carnes y aves procesadas son salchichas, mortadela, salchichas tipo *frankfurt* (perros calientes), fiambres, pepperoni y opciones pre-marinadas.
- Mire las etiquetas de los alimentos enlatados y empaquetados. Elija alimentos sin sal (sin sal añadida), bajos en sodio, reducidos en sodio o ligeramente salados en lugar de las versiones regulares.
- Compre frutas y vegetales como meriendas o refrigerios en lugar de papas fritas, *pretzels* y otras meriendas saladas.

## En casa:

Enjuague los frijoles y vegetales enlatados con agua fría.

Use hierbas y especias en lugar de sal.

Cocine en casa más a menudo.

# ¿Cómo puedo cocinar alimentos con ingredientes que tienen menos sodio?

Las hierbas, especias, ajo, jugo de limón y vinagres son ejemplos de ingredientes que puede usar para agregar sabor a los alimentos sin agregar sal. Evite las mezclas de condimentos que contienen sodio o sal (como sal de ajo, especias con sal, etc).

Pruebe los **"Paquetes de pescado y vegetales"** en su próxima comida. Encuentre esta receta y más en **www.theicn.org/cnrb-es/.**

USDA Food and Nutrition Service
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

# Serving Meals "Family Style"

Your child is learning new skills through family style meals at child care. Food is offered in serving bowls and plates, and children serve themselves and talk with others at mealtime. Family style meals can help your child:

- Build confidence with practice.
- Strengthen the small muscles in the child's hands.
- Decide how much to eat.
- Talk and connect with others.

## Try Family Style Meals at Home

- **Place each food on its own serving plate or bowl**. You can start small by choosing one food item to pass around the table.
- **Sit down together.** Turn off the television and put down the phones for fewer distractions.
- **Pass each serving plate or bowl around to each person at the table.** Help young children pass the bowl or plate if needed.
- **Let each person serve their own food.** Teach children to keep the bowl on the table when serving themselves. Use the serving spoon to scoop the food.
- **Talk with one another.** Check out "Talk With Me" on the next page for ideas.

## Support Young Children at Mealtime

1. **Sometimes new foods take time.** Children don't always take to new foods right away. You may need to offer a food more than 10 times before your child might like it.
2. **Patience works better than pressure.** Offer your children new foods. Then, let them choose how much to eat. Children are more likely to enjoy a food when eating it is their own choice. It also helps them learn to be independent.
3. **Accept that it may be messy at first.** It will take practice for children to learn to serve themselves. But, the mess is worth the benefits. Letting them continue to practice will strengthen their skills—creating less mess.

## SNAP and WIC Benefits

Is your household in need of more food? You may qualify for USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP), Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC), or other nutrition assistance programs. Find your State contact at **www.fns.usda.gov/contacts.**

## Talk With Me!

Choose fun and happy things to talk about at your next meal. Cut out the conversation starters below. Let your child pick one before each meal.

- What made you feel happy today?
- What did you have to eat at lunch today?
- What's your favorite veggie? Why?
- Tell me one thing you learned today.
- What made you laugh today?

USDA Food and Nutrition Service
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

# Sirva comidas al "Estilo familiar"

Su niño está aprendiendo nuevas habilidades a través de las comidas al estilo familiar en el cuidado infantil. La comida se sirve en la mesa en tazones y platos de servir, y los niños se sirven solos y conversan con los demás a la hora de comer. Las comidas al estilo familiar pueden ayudar a su niño a:

- Desarrollar confianza con la práctica.
- Fortalecer los pequeños músculos de sus manos.
- Decidir cuánto comer.
- Hablar y conectarse con otros.

## Pruebe las comidas al estilo familiar en casa

- **Coloque cada alimento en su propio plato o tazón de servir.** Usted puede comenzar eligiendo un alimento y pasarlo alrededor de la mesa.
- **Siéntense juntos.** Apague la televisión y deje los teléfonos para tener menos distracciones.
- **Pase cada plato o tazón de servir a cada persona en la mesa.** Ayude a los niños a pasar los tazones y platos de servir, si es necesario.
- **Deje que cada persona se sirva su comida.** Enseñe a los niños a mantener el tazón en la mesa cuando se sirvan ellos mismos. Use una cuchara de servir la comida.
- **Conversen.** Consulte "Habla conmigo" en la siguiente página para ideas.

## Apoye a los niños pequeños a la hora de comer

1. **A veces los alimentos nuevos toman tiempo.** Los niños no siempre aceptan alimentos nuevos de inmediato. Es posible que deba ofrecer un alimento más de 10 veces antes de que a su niño le guste.
2. **La paciencia funciona mejor que la presión.** Ofrezca a sus niños alimentos nuevos. Luego, déjelos elegir cuánto comer. Es más probable que los niños disfruten de un alimento cuando comerlo es su propia elección. También les ayuda a ser independientes.
3. **Acepte que puede ser complicado al principio.** Tomará práctica para que los niños aprendan a servirse a sí mismos. Pero, el desorden vale los beneficios. Permitir que los niños continúen practicando, fortalecerá sus habilidades creando menos desorden.

## Beneficios de SNAP y WIC

¿Su hogar necesita más alimentos? Usted puede calificar para el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés), Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC, por sus siglas en inglés), u otro programa de asistencia nutricional del USDA. Encuentre el contacto de su estado en **www.fns.usda.gov/contacts** (en inglés)**.**

## ¡Habla conmigo!

Elija cosas divertidas y alegres para conversar en su próxima comida. Recorte los temas de conversación a continuación y deje que su niño elija uno antes de cada comida.

- ¿Qué te hizo sentir feliz hoy?
- ¿Qué comiste en el almuerzo hoy?
- ¿Cuál es tu vegetal favorito? ¿Por qué?
- Dime algo que aprendiste hoy.
- ¿Qué te hizo reír hoy?

United States Department of Agriculture • Food and Nutrition Service • FNS-718 • September 2018