

Just for Preschoolers and their families



HEALTHY
PORTIONS

Portion Sizes / Tamaño de Porciones

Children learn from watching you

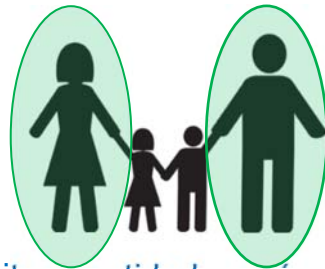
Los niños aprenden de usted

Children need smaller quantities of food than adults do for their small bodies. USDA's MyPlate "rule of thumb" says the serving size for a child should be $\frac{1}{2}$ of an adult's serving. Many Nutrition Facts labels do not express this. It is up to the adults in their lives to ensure the proper portion sizes.

Eat healthy foods and they will too... BUT

"Don't eat the same amount!"

BIG FOLKS *Los Adultos*



Los niños necesitan cantidades más pequeñas de alimentos que los adultos para sus cuerpos pequeños. La "regla de oro" de las recomendaciones de MiPlato dice que el tamaño de la porción para un niño debe ser la mitad de la porción de un adulto, pero muchas etiquetas de Información Nutricional no ofrecen el tamaño adecuado de las porciones para los niños. Depende de los adultos aprender como ofrecer las porciones adecuadas para niños.



LITTLE FOLKS *LOS PEQUEÑOS*

Coma sanamente y ellos lo harán también... PERO

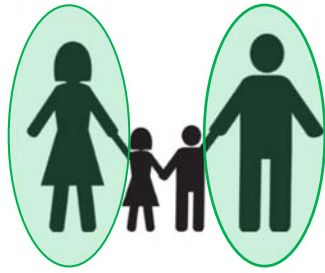
"¡No coman la misma cantidad!"



EXTENSION
College of Agriculture,
Biotechnology & Natural Resources

An EEO/AA Institution

BIG FOLKS
Los Adultos



LITTLE FOLKS
LOS PEQUEÑOS



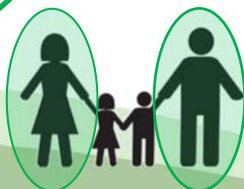
Breakfast
El Desayuno



Lunch
El Almuerzo

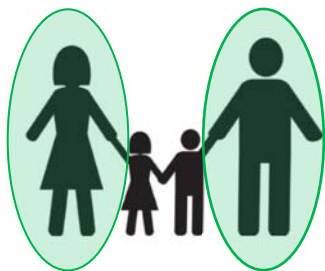


Dinner
La Cena



BIG FOLKS

Los Adultos



LITTLE FOLKS

LOS PEQUEÑOS



Snacks

La Merienda



Drinks

Las Bebidas



8 ounces of milk

4 ounces of milk



REFERENCES:

Teacher and Family Connections Curriculum: A Supplement to the All 4 Kids® Program