



Portion Sizes

Tamaño de las Porciones

Children learn from watching you

Los niños aprenden de usted

By Calvillo Buffington, Aurora and Lindsay, Anne

Children need smaller quantities of food than adults do, due to children's small bodies. USDA's MyPlate rule of thumb says the serving size for a child should be one half of an adult's serving. Many nutrition facts labels do not express this. It is up to the adults in children's lives to ensure they receive proper portion sizes.

BIG FOLKS

LOS ADULTOS



LITTLE FOLKS

LOS PEQUEÑOS

Los niños necesitan cantidades más pequeñas de alimentos que los adultos porque sus cuerpos son mas 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.

Eat healthy foods
and they will too... BUT

***"Don't eat the same
amount!"***

Coma sanamente
y ellos lo harán también... PERO

***"¡No coman la misma
cantidad!"***

REFERENCES

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



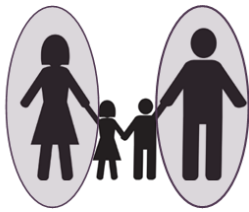
EXTENSION

College of Agriculture,
Biotechnology & Natural Resources



© 2021 University of Nevada, Reno Extension
This material was created for the Healthy Kids Resource Center, extension.unr.edu/healthykids, and funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).
The USDA is an equal opportunity provider and employer.
Extension is an EEO/AA Institution.
A partnership of Nevada counties; University of Nevada, Reno; and U.S. Department of Agriculture.

BIG FOLKS
LOS ADULTOS



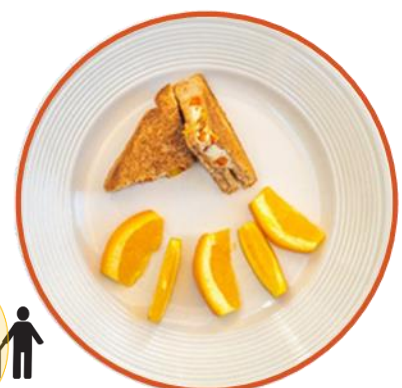
LITTLE FOLKS
LOS PEQUEÑOS



Breakfast
El Desayuno



Lunch
La Comida



Dinner
La Cena



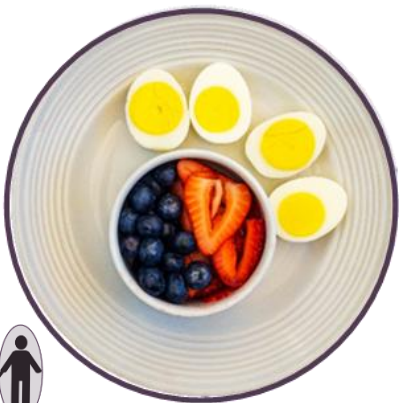
BIG FOLKS
LOS ADULTOS



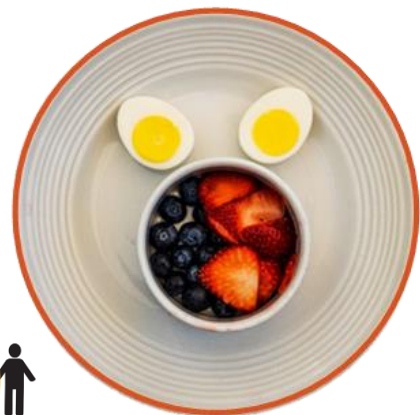
LITTLE FOLKS
LOS PEQUEÑOS



Snacks
La Colaciones



Snacks
La Colaciones



Drinks
Las Bebidas



(8 ounces of milk / *8 onzas de leche*)



(4 ounces of milk / *4 onzas de leche*)