

# Just for Preschoolers and their families



## Portion Sizes / Tamaño de Porciones

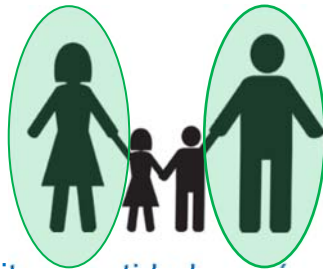
*Children learn from watching you  
Los niños aprenden de usted*

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.

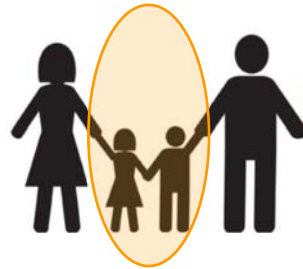
Eat healthy foods and they will too... BUT

***"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

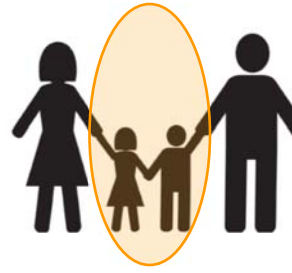
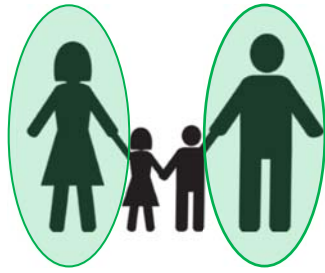
***"¡No coman la misma cantidad!"***



University of Nevada  
Cooperative Extension

An EEO/AA Institution

**BIG FOLKS**  
*Los Adultos*



**LITTLE FOLKS**  
*LOS PEQUEÑOS*



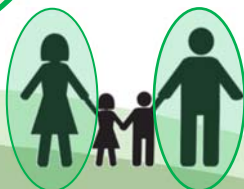
Breakfast  
*El Desayuno*



Lunch  
*El Almuerzo*

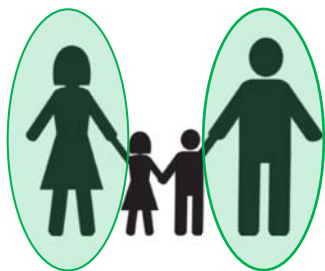


Dinner  
*La Cena*



# 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