¿cuánto debería ofrecerle a mi hijo?

Use estas cantidades diarias para servir 3 comidas y 1 o 2 bocadillos saludables.

	2 años	3 años	4 y 5 años
frutas	1 taza	1 - 1½ tazas	1 - 1½ tazas
vegetales	1 taza	1½ tazas	1½ - 2 tazas
			onzas
			onzas
			tazas

inutos de actividad cada día.

½ taza de productos lácteos:

- 4 onzas de leche
- 4 onzas de yogur
- ¾ de onza de queso
- 1 onza de queso procesado
- 1 tira de queso
- 1 taza de queso cottage

ánto comerá.
e un día al otro.
nida en su plato.
anará mucho -
mentación
a vida.
hará,
o niño.

comience temprano con un plato saludable

para niños de 2 a 5 años

para hacer que la mitad de su plato sean **frutas** y **vegetales**

elija **granos integrales** para al menos la mitad de las comidas con granos de su niño

MiPlato
ChooseMyPlate.gov

elija **leche** desc. (skim) o semidesc. (1%) para niños de más de 2 años.

coma una variedad de alimentos magros con **proteínas**

Su hijo aprende observándola...**coma frutas y verduras, ¡y él hará lo mismo!**