

# Children's Nutrition: Portions and Variety

Look inside for:

- Portions for Preschoolers (English/Spanish)
- Vary Your Protein Foods (English/Spanish)
- Whole Grains Make a Difference (English/Spanish)
- Learning to Eat: The Importance of Texture and Food Variety

For more information on ways to lead a healthier lifestyle  
visit our website [GetHeathyCT.org](http://GetHeathyCT.org)



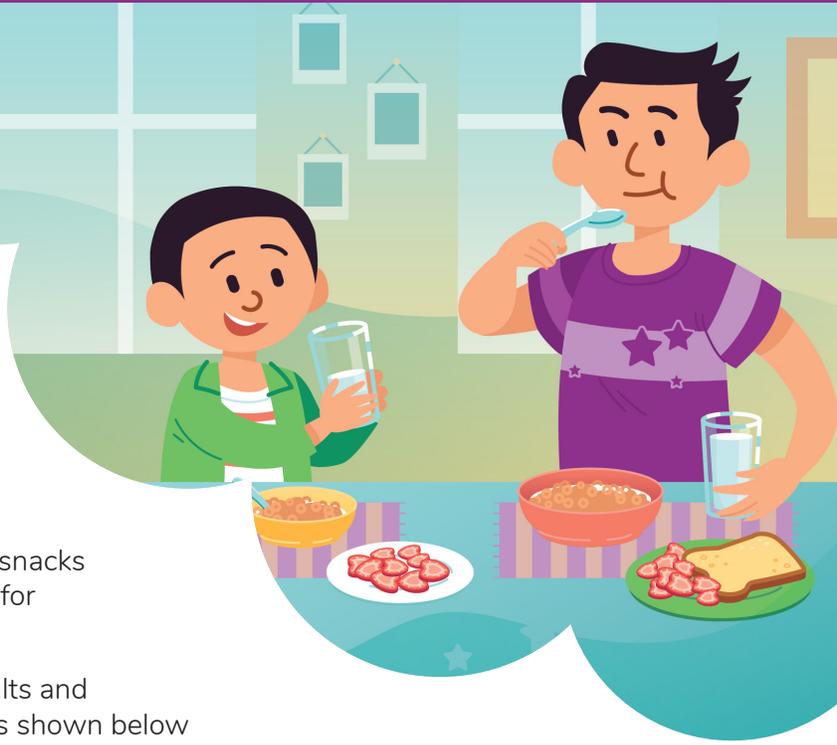
*Find us on Facebook and Twitter!*



**September 2020**



# 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>½ cup breakfast cereal flakes</li> <li>½ cup sliced strawberries</li> <li>¾ cup low-fat (1%) milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 cup breakfast cereal flakes</li> <li>1 slice of whole-wheat bread</li> <li>½ cup sliced strawberries</li> <li>1 cup low-fat (1%) milk</li> </ul>
Dinner	<ul style="list-style-type: none"> <li>1½ ounces oven-baked chicken</li> <li>¼ cup baked sweet potatoes</li> <li>¼ cup cooked brown rice</li> <li>¼ cup fruit salad</li> <li>¾ cup low-fat (1%) milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 ounces oven-baked chicken</li> <li>½ cup baked sweet potatoes</li> <li>½ cup cooked brown rice</li> <li>½ cup fruit salad</li> <li>1 dinner roll</li> <li>1 cup low-fat (1%) milk</li> </ul>

# 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.

	Preschool Portions
<b>Dairy</b>	$\frac{3}{4}$ cup milk $\frac{3}{4}$ cup yogurt 1½ ounces of cheese
<b>Vegetables</b>	$\frac{1}{4}$ to $\frac{1}{2}$ cup vegetables $\frac{1}{2}$ to 1 cup raw, leafy green vegetables (such as salad)
<b>Fruits</b>	$\frac{1}{4}$ to $\frac{1}{2}$ cup fruits $\frac{1}{8}$ to $\frac{1}{4}$ cup dried fruit
<b>Grains</b>	$\frac{1}{4}$ cup cooked rice or pasta $\frac{1}{2}$ slice of bread $\frac{1}{4}$ cup of cooked breakfast cereal $\frac{1}{2}$ cup ready-to-eat breakfast cereal flakes or rounds $\frac{3}{4}$ cup puffed ready-to-eat breakfast cereal
<b>Protein Foods</b>	$\frac{1}{2}$ to 1½ ounces lean meat, poultry, or fish $\frac{1}{2}$ to 1½ ounces of tofu $\frac{1}{8}$ to $\frac{3}{8}$ cup cooked beans 1 to 3 tablespoons peanut butter (spread thinly to prevent choking) $\frac{1}{4}$ to $\frac{3}{4}$ of a large egg

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

# 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>½ taza de hojuelas de cereal para desayuno</li> <li>½ taza de fresas cortadas</li> <li>¾ taza de leche baja en grasa (1%)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de hojuelas de cereal para desayuno</li> <li>1 rebanada de pan integral</li> <li>½ taza de fresas cortadas</li> <li>1 taza de leche baja en grasa (1%)</li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 ½ onzas de pollo horneado</li> <li>¼ taza de camotes (batata dulce) horneados</li> <li>¼ taza de arroz integral cocido</li> <li>¼ taza de ensalada de frutas</li> <li>¾ taza de leche baja en grasa (1%)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 onzas de pollo horneado</li> <li>½ taza de camotes (batata dulce) horneados</li> <li>½ taza de arroz integral cocido</li> <li>½ taza de ensalada de frutas</li> <li>1 panecillo</li> <li>1 taza de leche baja en grasa (1%)</li> </ul>

# 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 porciones 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 día a día. Algunos días ellos pueden comer menos de estas porciones y otros días quieran comer más.

Quando planeo comidas y meriendas, estómagos pequeños necesitan porciones pequeñas.

	Porciones para preescolares
<b>Lácteos</b>	$\frac{3}{4}$ taza de leche $\frac{3}{4}$ taza de yogur 1½ onzas de queso
<b>Vegetales</b>	$\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ taza de vegetales $\frac{1}{2}$ a 1 taza de vegetales de hojas verdes crudas (como una ensalda)
<b>Fruta</b>	$\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ taza de frutas $\frac{1}{8}$ a $\frac{1}{4}$ taza de frutas secas
<b>Granos</b>	$\frac{1}{4}$ taza de arroz cocido o pasta $\frac{1}{2}$ rebanada de pan $\frac{1}{4}$ taza de cereal para desayuno cocido $\frac{1}{2}$ taza de cereal para desayuno listo para comer en hojuelas o aros $\frac{3}{4}$ taza de cereal para desayuno inflado (puffed) listo para comer
<b>Alimentos ricos en proteína</b>	$\frac{1}{2}$ a 1½ onzas de carne magra, aves o pescado $\frac{1}{2}$ a 1½ onzas de tofu $\frac{1}{8}$ a $\frac{3}{8}$ taza de frijoles cocidos 1 a 3 cucharadas de mantequilla de maní (finamente esparcida para evitar atragantamiento) $\frac{1}{4}$ a $\frac{3}{4}$ de huevo grande



# 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.

# 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.





# 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!**

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Whole-wheat bread, rolls, bagels | <input type="checkbox"/> Whole-wheat waffles or pancakes |
| <input type="checkbox"/> White whole-wheat bread          | <input type="checkbox"/> Whole-wheat crackers            |
| <input type="checkbox"/> Whole-grain cereal               | <input type="checkbox"/> _____                           |
| <input type="checkbox"/> Brown rice                       | <input type="checkbox"/> _____                           |
| <input type="checkbox"/> Whole-wheat pasta                | <input type="checkbox"/> _____                           |
| <input type="checkbox"/> Oatmeal                          | <input type="checkbox"/> _____                           |
| <input type="checkbox"/> Whole-grain tortillas            | <input type="checkbox"/> _____                           |

# 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:



## 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.



# 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.



# Learning to Eat: The Importance of Texture and Food Variety

BY: CARINA VENTER, PHD, RD

Starting infants on solid foods not only provides nutrition, but also gives them a valuable opportunity to learn about different tastes, odors, and textures — which is an important milestone for all babies, regardless of whether or not there is a known food allergy or not.

A child's taste can be influenced by what the mother ate during pregnancy and breastfeeding. The type of milk and food infants are fed early in life can affect food preferences later on. Exposing babies to a variety of foods and textures early on in life can help establish healthy eating habits going forward.

We get a lot of questions about how to introduce solid foods to babies, so we thought it might be helpful to provide the information in a chart. Here is an age-based guide to introducing solid foods to babies, with or without food allergies:

## SCHEDULE: INTRODUCING SOLID FOOD TO BABIES

	IMPORTANT TEXTURE MILESTONES	PORTION SIZE AND FREQUENCY
<b>4-6 MONTHS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Introduce smooth pureed foods</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Start with small amounts of each new food: 1-2 tsp</li><li>• Offer pureed foods twice a day (gradually increase quantity)</li></ul>
<b>6-7 MONTHS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Thicker consistency of lumps</li><li>• Introduce soft finger foods</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Have 2-3 meals per day with a few different foods at each meal</li><li>• Offer drinks in a sippy cup</li></ul>
<b>8-10 MONTHS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mashed foods with bigger lumps</li><li>• Introduce more soft finger foods</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Have 3 meals per day plus snacks</li><li>• Encourage infants to feed themselves (which can be messy but is an important stage)</li></ul>
<b>10+ MONTHS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mashed and chopped/minced family foods</li><li>• Introduce hard finger foods and increase variety</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Have 3 meals per day plus snacks</li><li>• Ignore negative feeding behaviors (throwing food) and reinforce the positive</li></ul>