

MyPlate

The website
www.choosemyplate.gov
is a great healthy eating
resource!

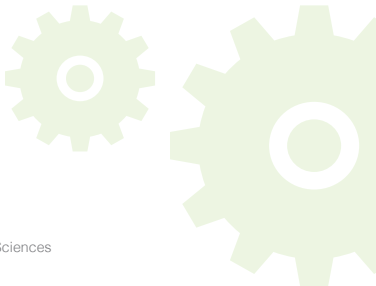


MyPlate experts recommend filling your plate this way:

- Fill half your plate with fruits and vegetables that have different colors and texture.
- Make at least half of your grains whole grains
- Mix up your protein. Eat a variety of lean meats, poultry, seafood, beans and peas, eggs, processed soy products, nuts, and seeds.

The website has recipes, hints for picky eaters, and menu planning resources. You can even enter your child's height and weight and get individualized information.

Check it out!



El sitio web
www.choosemyplate.gov
es un excelente recurso de
alimentación saludable.



Los expertos de MiPlato recomiendan llenar tu plato de esta manera:

- Llena la mitad del plato con frutas y verduras que tengan diferentes colores y texturas.
- Haga que al menos la mitad de los granos sean granos integrales.
- Mezcle la proteína. Coma una variedad de carnes magras, aves, mariscos, frijoles, huevos, productos de soja procesados, nueces y semillas.

El sitio web tiene recetas, sugerencias para los más quisquillosos y recursos para la planificación del menú. Incluso puede ingresar la altura y el peso de su hijo y obtener información individualizada.

¡Echale un vistazo!

