

## *Recommended Weekly Servings*

**Eating vegetables is important for children's growth. Vegetables protect and strengthen the heart, skin, eyes, and immune system!**



Make sure children eat the right amount of vegetable servings each week. Remember to fill half of your child's plate with fruits and vegetables!

### Recommended Weekly Vegetable Servings

Child's Age	Dark Green	Red & Orange	Bean & Peas	Starchy	Other
2 to 3 years	½ cup	2½ cups	½ cup	2 cups	1½ cups
4 to 5 years	1 cup	3 cups	½ cup	3½ cups	2½ cups

In general, one cup of vegetables is equal to one cup of raw or cooked vegetables, one-half cup vegetable juice, or two cups of raw, leafy greens.

## Recomendadas Semanalmente

**Comer verduras es importante para el crecimiento de los niños. ¡Las verduras protegen y fortalecen el corazón, la piel, los ojos y el sistema inmunológico!**



Asegúrese de que los niños coman la cantidad correcta de porciones de vegetales cada semana. ¡Recuerde llenar la mitad del plato de su hijo con frutas y verduras!

### Raciones de Vegetales Recomendadas Semanalmente

Edad del niño	Verde oscuro	Rojo y naranja	Frijoles y guisantes	Almidón	Otros
2 a 3 años	½ taza	2½ tazas	½ taza	2 tazas	1½ tazas
4 a 5 años	1 taza	3 tazas	½ taza	3½ tazas	2½ tazas

En general, una taza de verduras es igual a una taza de verduras crudas o cocidas, media taza de jugo de verduras o dos tazas de verduras crudas y de hojas verdes.