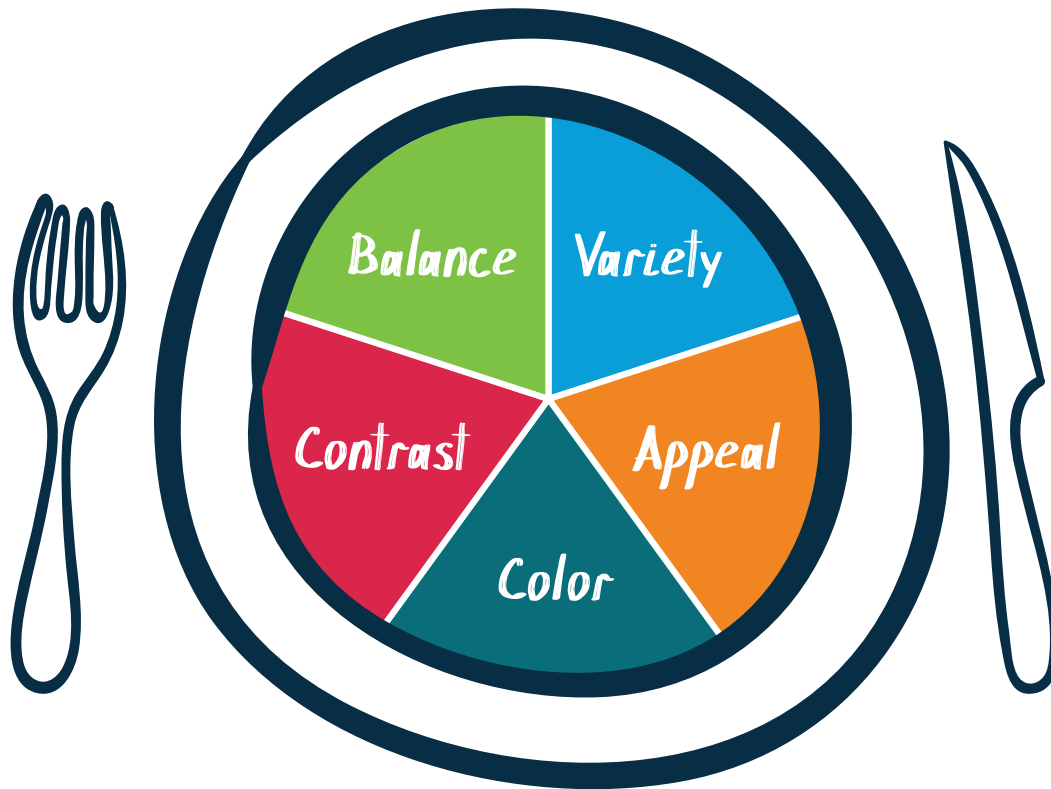


Best Practices for Menu Planning

Thoughtful menu planning will ensure healthy, balanced and nutritious meals. The USDA has outlined the five basic steps of careful menu planning.



Strive for Balance

- **Balance flavors** Too much of any one flavor will make the plate unappealing for children.
- **Balance unhealthy fats** Serve high saturated fat foods with vegetables and fruits.

Contrast on the Plate to make meals more appealing. Consider the following:

- **Texture**
- **Taste**
- **Appearance**
- **Size and Shape of the Food**

Think about Color

- **Avoid all the same color.** Add at least two colors to your plate each meal.
- **Fruits and vegetables are great** for adding colors from the rainbow.
- **Add color to colorless foods,** pair mashed potatoes with broccoli.
- **Add spices to foods with little color.** Paprika or green herbs provide color to white potatoes.

Emphasize Variety

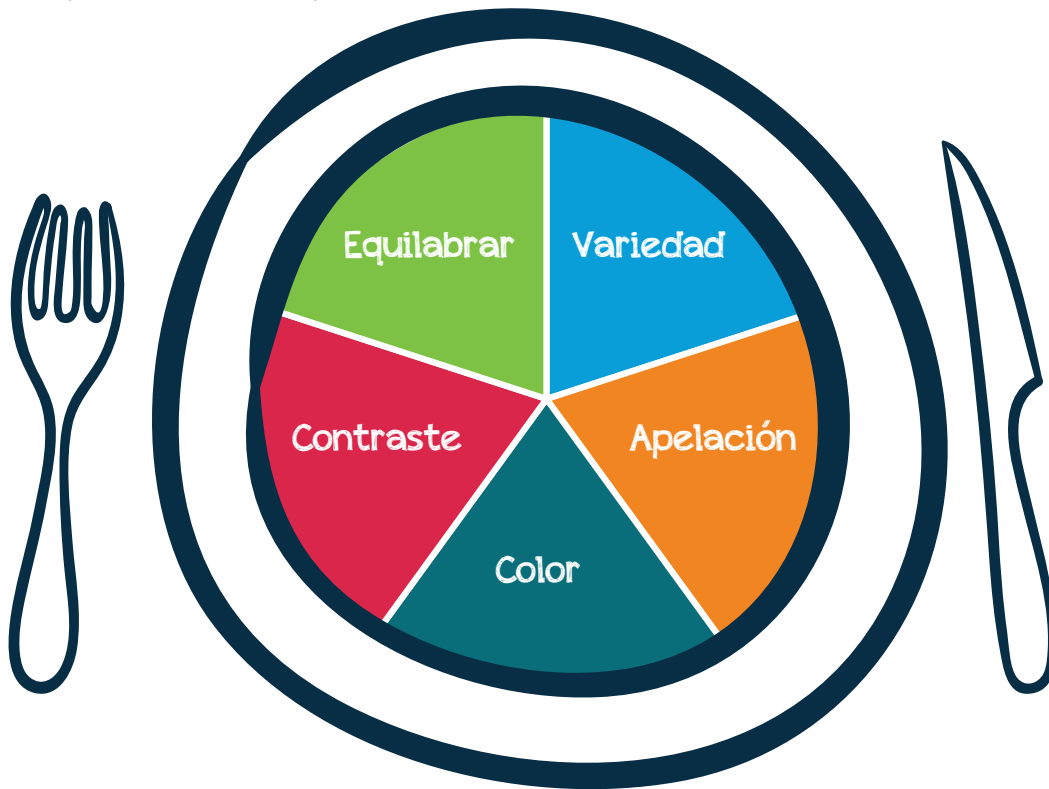
- **Food Choices** Serve a variety of different meat/meat alternates throughout the week. Try for hamburger one day and chicken the next. The same applies to your side dishes. Provide several options throughout the week.
- **Serving Style** There are many different ways to serve healthy foods: casseroles, soups, sandwiches and salads.
- **Food Form** Try out different ways of serving meats and vegetables. Prepare vegetables in various ways to include raw, steamed, roasted or in a salad. Vary your spices and seasonings.
- **Include a Surprise** Make meal time adventure time. Offer new foods with other foods that children are familiar with.

Consider Eye Appeal

- **Presentation is Key** If a plate does not look good visually, it is more difficult for a child to want to eat it.
- **Consider how food is presented** and placed on the table.

Mejores prácticas para la planificación de menús

La planificación cuidadosa del menú garantizará comidas saludables, balanceadas y nutritivas. El USDA ha esbozado los cinco pasos básicos de la planificación cuidadosa del menú.



Esfuércese por el equilibrio

- **Equilibrio de sabores** Demasiado de un solo sabor hará que el plato no sea atractivo para los niños.
- **Equilibre las grasas no saludables.** Sirva alimentos con alto contenido de grasas saturadas con verduras y frutas.

Contraste en el Plato para hacer las comidas más atractivas. Considera lo siguiente:

- **Textura**
- **Sabor**
- **Apariencia**
- **Tamaño y Forma de la Comida**

Piensa en el color

- **Evitar todos del mismo color.** Añade al menos dos colores a tu plato en cada comida.
- **Las frutas y verduras son excelentes** para añadir colores del arco iris.
- **Agregue color a los alimentos incoloros,** empareja puré de papas con brócoli.
- **Agregue especias a los alimentos con poco color.** El pimentón o las hierbas verdes le dan color a las papas blancas.

Enfatizar la variedad

- **Opciones de comida** Sirva una variedad de diferentes carnes/carnes alterna a lo largo de la semana. Prueba con hamburguesa un día y pollo al día siguiente. Lo mismo se aplica a tus guarniciones. Proporcione varias opciones a lo largo la semana.
- **Estilo de servicio** Hay muchas maneras diferentes de servir alimentos saludables: guisos, sopas, sándwiches y ensaladas
- **Forma de comida** Pruebe diferentes formas de servir carnes y vegetales. Prepare las verduras de varias maneras para incluir crudo, al vapor, asado o en una ensalada. Varíe su especias y condimentos.
- **Incluya una sorpresa** Haga que la hora de la comida sea una aventura. Ofrezca alimentos nuevos junto con otros alimentos que sean familiares para los niños.

Considere el atractivo de la comida

- **La presentación es clave** Si un plato no se ve bien visualmente, es más difícil que un niño quiera comerlo.
- **Considere cómo se presentan** y colocan los alimentos en la mesa.