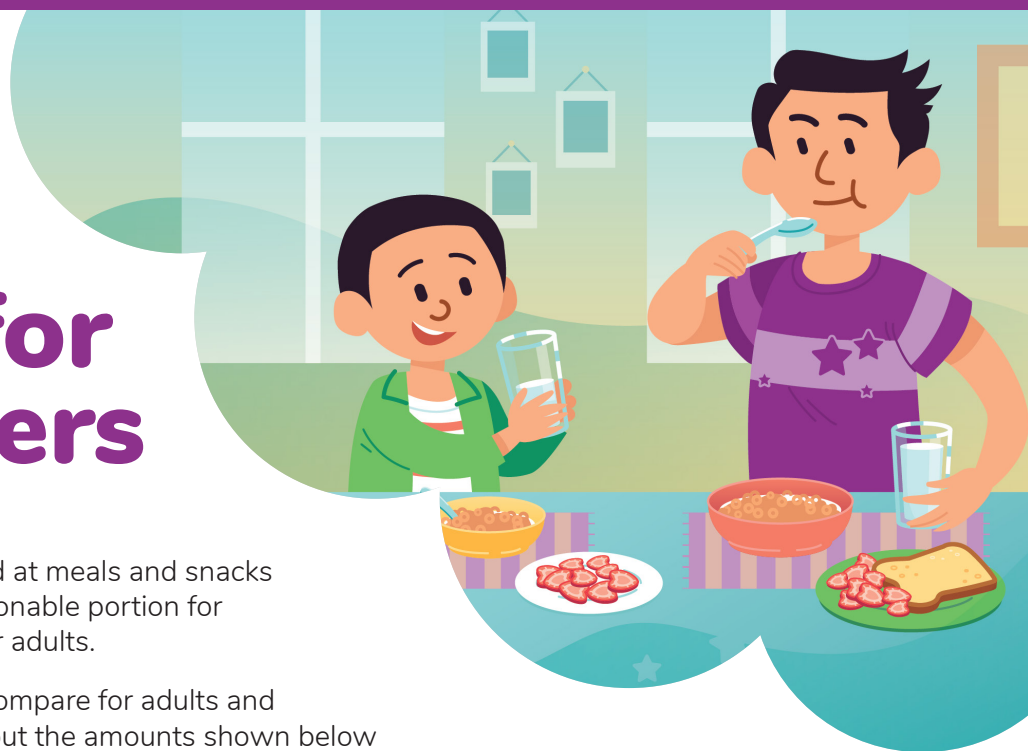


Portions for Preschoolers

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	½ cup breakfast cereal flakes ½ cup sliced strawberries ¾ cup low-fat (1%) milk	1 cup breakfast cereal flakes 1 slice of whole-wheat bread ½ cup sliced strawberries 1 cup low-fat (1%) milk
Dinner	1½ ounces oven-baked chicken ¼ cup baked sweet potatoes ¼ cup cooked brown rice ¼ cup fruit salad ¾ cup low-fat (1%) milk	2 ounces oven-baked chicken ½ cup baked sweet potatoes ½ cup cooked brown rice ½ cup fruit salad 1 dinner roll 1 cup low-fat (1%) milk

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
Dairy	$\frac{3}{4}$ cup milk $\frac{3}{4}$ cup yogurt 1½ ounces of cheese
Vegetables	$\frac{1}{4}$ to $\frac{1}{2}$ cup vegetables $\frac{1}{2}$ to 1 cup raw, leafy green vegetables (such as salad)
Fruits	$\frac{1}{4}$ to $\frac{1}{2}$ cup fruits $\frac{1}{8}$ to $\frac{1}{4}$ cup dried fruit
Grains	$\frac{1}{4}$ 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
Protein Foods	$\frac{1}{2}$ 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	½ taza de hojuelas de cereal para desayuno ½ taza de fresas cortadas ¾ taza de leche baja en grasa (1%)	1 taza de hojuelas de cereal para desayuno 1 rebanada de pan integral ½ taza de fresas cortadas 1 taza de leche baja en grasa (1%)
Cena	1 ½ onzas de pollo horneado ¼ taza de camotes (batata dulce) horneados ¼ taza de arroz integral cocido ¼ taza de ensalada de frutas ¾ taza de leche baja en grasa (1%)	2 onzas de pollo horneado ½ taza de camotes (batata dulce) horneados ½ taza de arroz integral cocido ½ taza de ensalada de frutas 1 panecillo 1 taza de leche baja en grasa (1%)

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 de 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
Lácteos	$\frac{3}{4}$ taza de leche $\frac{3}{4}$ taza de yogur $1\frac{1}{2}$ onzas de queso
Vegetales	$\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ taza de vegetales $\frac{1}{2}$ a 1 taza de vegetales de hojas verdes crudas (como una ensalda)
Fruta	$\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ taza de frutas $\frac{1}{8}$ a $\frac{1}{4}$ taza de frutas secas
Granos	$\frac{1}{4}$ 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
Alimentos ricos en proteína	$\frac{1}{2}$ a $1\frac{1}{2}$ onzas de carne magra, aves o pescado $\frac{1}{2}$ a $1\frac{1}{2}$ 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

