



Child Care: What Will My Child Eat?

Did you know that our child care site participates in the Child and Adult Care Food Program (CACFP)? Meals and snacks served through the CACFP help give preschoolers the nutrients they need to learn, grow, and be healthy. We provide a variety of vegetables, fruits, whole grains, low-fat dairy, and lean protein foods. We also offer water throughout the day.



What's for Lunch?*

- $\frac{3}{4}$ cup low-fat (1%) milk
- $\frac{1}{4}$ cup fruits**
- $\frac{1}{4}$ cup vegetables
- $\frac{1}{2}$ ounce equivalent of grains (such as a $\frac{1}{2}$ slice of bread or $\frac{1}{4}$ cup of pasta or rice)
- $1\frac{1}{2}$ ounce equivalent of meat or meat alternate (such as cheese, yogurt, or beans)

*Portions for children ages 3 through 5.

**Additional vegetables may be served in place of fruits.

What's for Snack?*

Snacks can vary. Here are some examples:

Example 1:

- $\frac{1}{2}$ ounce equivalent of meat or meat alternate
- $\frac{1}{2}$ cup fruit

Example 2:

- $\frac{1}{2}$ cup vegetables
- $\frac{1}{2}$ ounce equivalent of grains

Example 3:

- $\frac{1}{2}$ cup milk
- $\frac{1}{2}$ ounce equivalent of grains

Example 4:

- $\frac{1}{2}$ cup vegetables
- $\frac{1}{2}$ ounce equivalent of meat or meat alternate

*Portions for children ages 3 through 5.

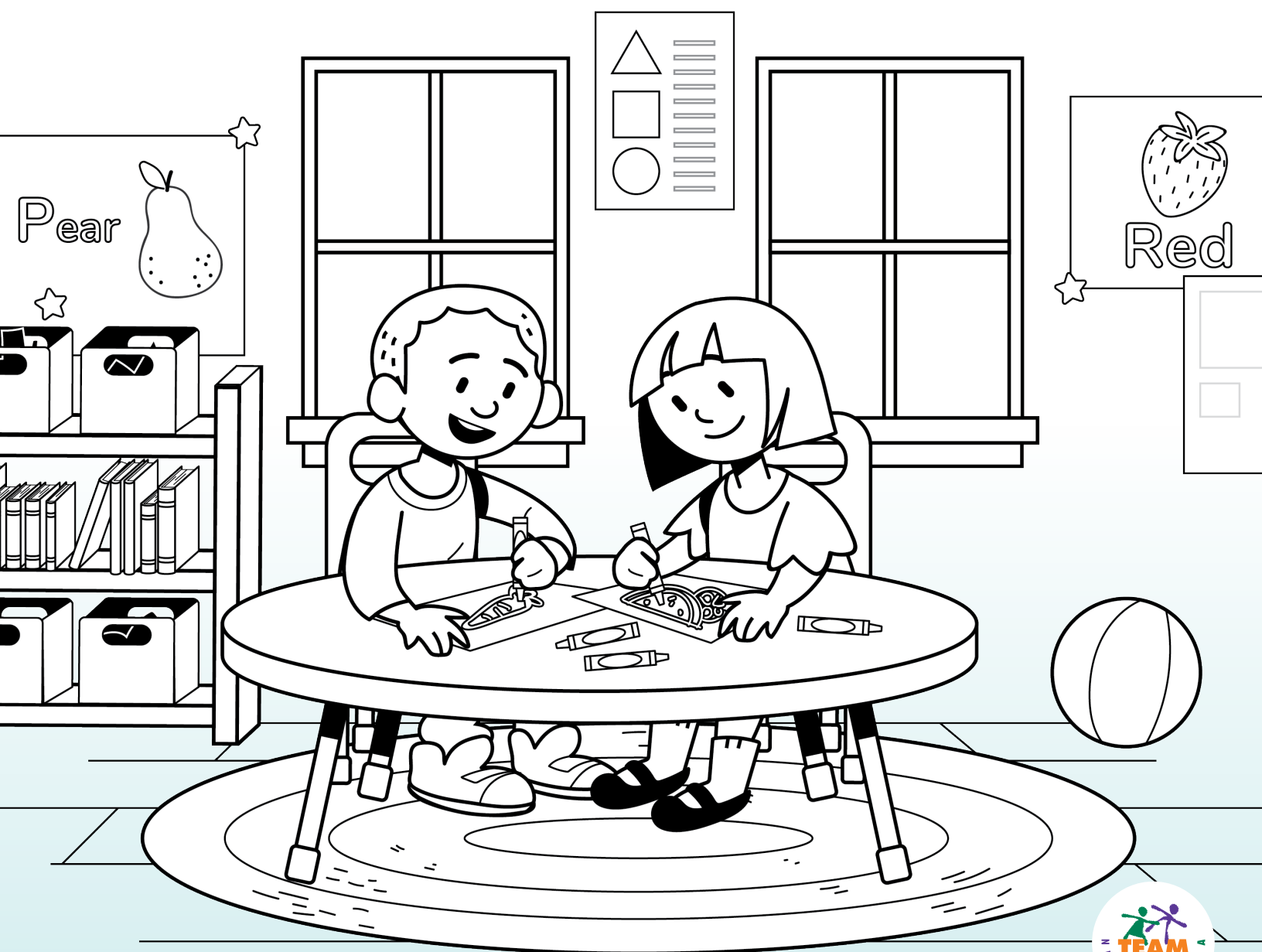
Healthy Foods + Healthy Environments = Healthy Kids

At child care, we encourage healthy choices in ways that go beyond our menu:

- 1 Look around.** See how our site displays pictures of healthy foods. Ask your child to point out their favorite picture.
- 2 Read about it.** Our bookshelf includes stories about trying new foods. Ask if you can borrow a book to read to your child.
- 3 Try fun activities.** We do a number of activities involving growing and tasting new foods. Ask your child their favorite activity and try it at home.

Activity

Have your child color the picture below:





Cuidado infantil: ¿qué comerá mi niño?



¿Sabía usted que nuestro cuidado infantil participa en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)? Las comidas y meriendas/refrigerios servidas a través del CACFP ayudan a ofrecer a los niños en edad preescolar los nutrientes que necesitan para aprender, crecer y estar sanos. Proporcionamos una variedad de vegetales y frutas, granos integrales, lácteos bajos en grasas, y alimentos ricos en proteínas magras. También ofrecemos agua durante todo el día.

¿Qué almorzará?*

- ¾ taza de leche baja en grasa (1%)
- ¼ taza de frutas**
- ¼ taza de vegetales
- ½ onza equivalente de granos (como ½ rebanada de pan o ¼ taza de pasta o arroz)
- 1½ onzas equivalentes de carne o sustituto de carne (como queso, yogur, o frijoles)

*Porciones para niños de 3-5 años.

**Vegetales adicionales pueden ser servidos en lugar de frutas.

¿Qué merendará?*

Las meriendas varían. Estos son algunos ejemplos:

Ejemplo 1:

- ½ onza equivalente de carne o sustituto de carne
- ½ taza de fruta

Ejemplo 2:

- ½ taza de vegetales
- ½ onza equivalente de granos

Ejemplo 3:

- ½ taza de leche
- ½ onza equivalente de granos

Ejemplo 4:

- ½ taza de vegetales
- ½ onza equivalente de carne o sustituto de carne

* Porciones para niños de 3-5 años.

Alimentos saludables + Ambientes saludables = Niños saludables

En el cuidado infantil, fomentamos opciones saludables de maneras que van más allá de nuestro menú:

- 1 Mire alrededor.** Vea cómo nuestro sitio muestra imágenes de alimentos saludables. Pídale a su niño que le señale su foto favorita.
- 2 Lea al respecto.** Nuestro librero incluye cuentos sobre probar alimentos nuevos. Pregunte si puede tomar un libro prestado y léale a su niño.
- 3 Intente actividades divertidas.** Realizamos una serie de actividades que involucran el cultivo y la degustación de nuevos alimentos. Pregúntele a su niño su actividad favorita e inténtela en casa.

Actividad

Pídale a su niño que coloree la siguiente imagen.

