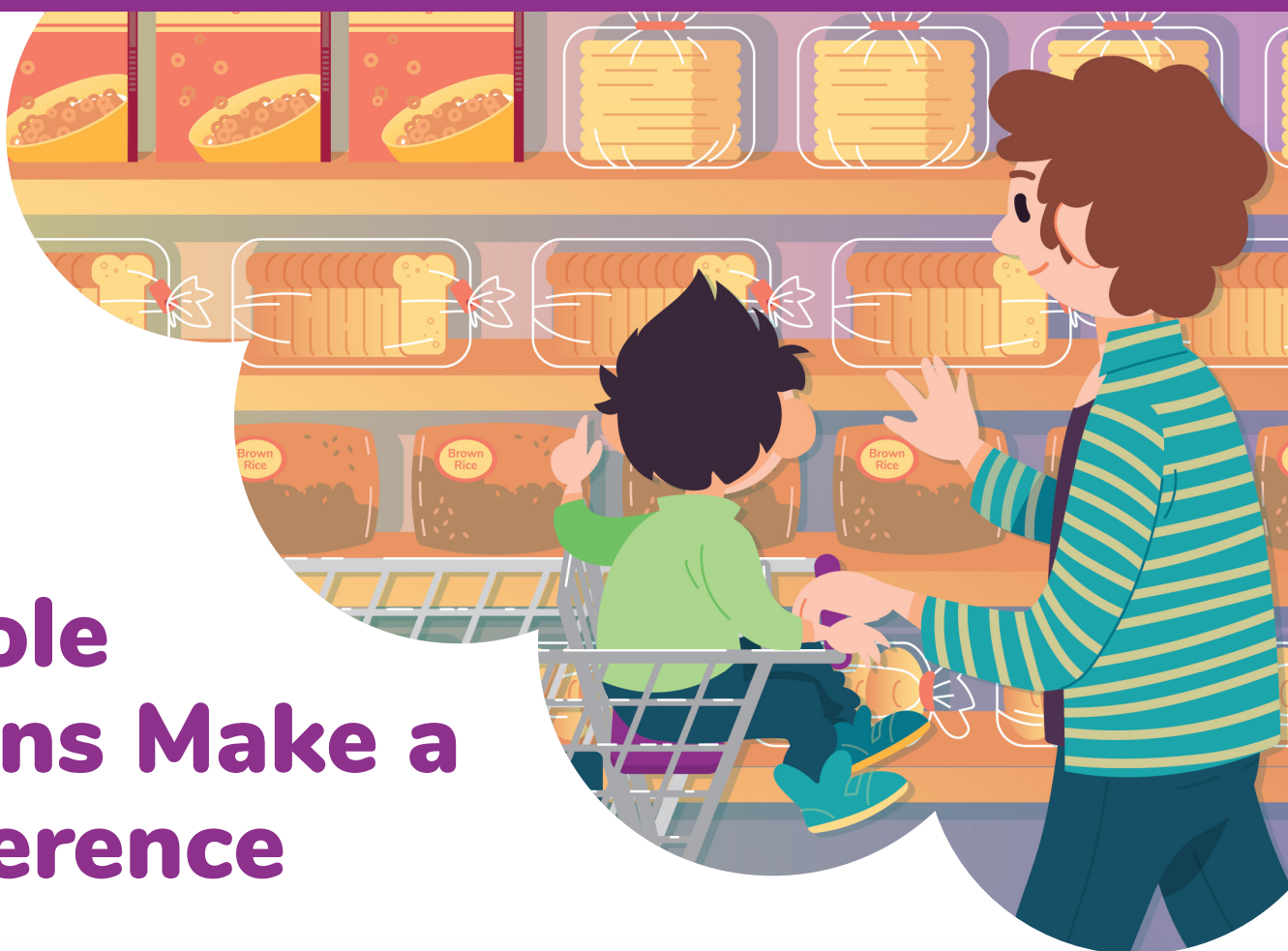




Whole Grains Make a Difference

Children, like adults, need whole grains every day. Whole grains have B vitamins, minerals, and fiber to keep your child strong and healthy. It's easier to get your child in the habit of eating and enjoying whole grains if you start when they are young. At child care, we include whole grains at meals and/or snacks.

Here are some ways you can enjoy whole grains at home. Check off the ones you have tried. Add your own ideas to the list, too!

- | | |
|---|--|
| ☐ Whole-wheat bread, rolls, bagels | ☐ Whole-wheat waffles or pancakes |
| ☐ White whole-wheat bread | ☐ Whole-wheat crackers |
| ☐ Whole-grain cereal | ☐ _____ |
| ☐ Brown rice | ☐ _____ |
| ☐ Whole-wheat pasta | ☐ _____ |
| ☐ Oatmeal | ☐ _____ |
| ☐ Whole-grain tortillas | ☐ _____ |

Whole Grains: How Much Is Enough Each Day?

Q: How many whole grains should my family eat every day?

A: In general, most adults need to eat about 6 to 8 ounces of grains daily. Examples of grains include bread, cereal, pasta, rice, and tortillas. Preschoolers* need less – about 4 to 5 ounces. A good rule of thumb is that at least half of these grains should be whole grains. That's about 3 ounces of whole grains for adults each day, and 2 ounces of whole grains for preschoolers.

*For preschoolers that are moderately active.

Q: How can I tell if a grain is a whole grain?

A: Choose foods that name one of the following whole-grain ingredients first on the label's ingredient list:

- 
- brown rice
 - buckwheat
 - bulgur
 - millet
 - oatmeal
 - quinoa
 - rolled oats
 - whole-grain barley
 - whole-grain corn
 - whole-grain sorghum
 - whole-grain triticale
 - whole oats
 - whole rye
 - whole wheat
 - wild rice

Try it out!

Which of the following foods is a whole grain? Circle your answer.

(A) Bread

Ingredients: whole-wheat flour, malted barley flour, niacin, iron, riboflavin, folic acid

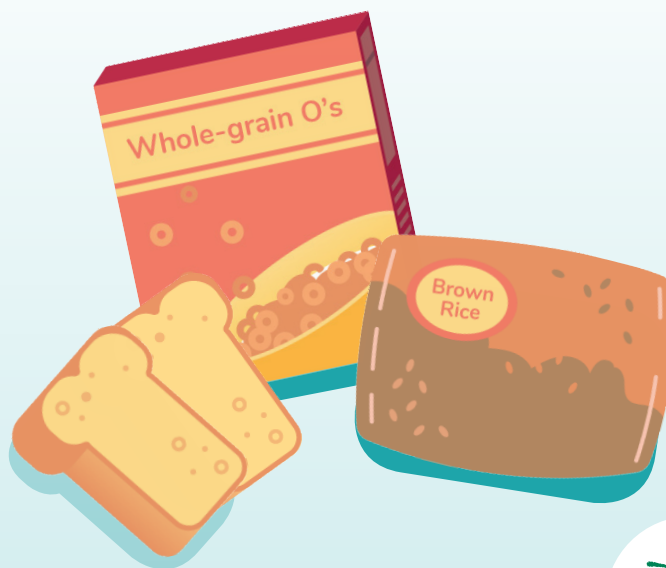
(B) Tortilla

Ingredients: wheat flour, soybean oil, salt, corn, starch, wheat starch

(C) Roll

Ingredients: unbleached enriched wheat flour, sugar, salt, soybean oil, and yellow corn meal

Answer Key: A is a whole-grain because it has whole-wheat flour as the first grain ingredient. Whole-wheat is a whole grain.



Los granos integrales marcan la diferencia



Los niños, al igual que los adultos, necesitan granos integrales todos los días. Los granos integrales tienen vitaminas B, minerales y fibra para mantener a su niño sano y fuerte. Es más fácil acostumbrar a su niño a comer y disfrutar granos integrales si comienza cuando es pequeño. En el cuidado infantil incluimos granos integrales en las comidas y/o meriendas.

Aquí hay algunas maneras que usted puede disfrutar granos integrales en casa. Marque los alimentos que usted ha probado. ¡También puede agregar sus propias ideas a la lista!

- | | |
|---|---|
| ☐ Pan, panecillos o bagels de trigo integral | ☐ Panqueques o waffles de trigo integral |
| ☐ Pan de trigo integral blanco | ☐ Galletas "Crackers" de trigo integral |
| ☐ Cereal integral | ☐ _____ |
| ☐ Arroz integral | ☐ _____ |
| ☐ Pasta de trigo integral | ☐ _____ |
| ☐ Avena | ☐ _____ |
| ☐ Tortillas integrales | ☐ _____ |

Granos integrales: ¿Cuánto es suficiente por día?

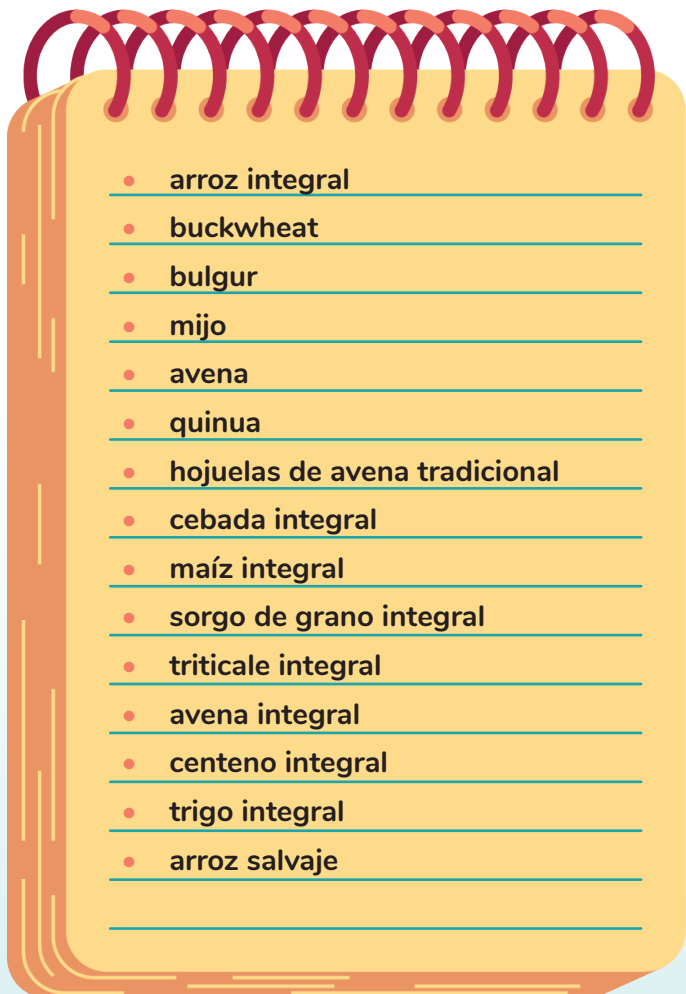
Pregunta: ¿Cuántos granos integrales debe comer mi familia al día?

Respuesta: En general, la mayoría de los adultos deben comer cerca de 6 a 8 onzas de granos al día. Ejemplos de granos incluyen: pan, cereal, pasta, arroz, y tortillas. Los preescolares* necesitan menos – cerca de 4 a 5 onzas. Una buena regla general es que al menos la mitad de estos granos sean granos integrales. Esto es alrededor de 3 onzas de granos integrales para adultos cada día y 2 onzas de granos integrales para preescolares.

*Para preescolares que son moderadamente activos.

Pregunta: ¿Cómo puedo saber si un grano es integral?

Respuesta: Elija alimentos que nombren uno de los siguientes ingredientes integrales primero en la lista de ingredientes de la etiqueta:

- 
- arroz integral
 - buckwheat
 - bulgur
 - mijo
 - avena
 - quinua
 - hojuelas de avena tradicional
 - cebada integral
 - maíz integral
 - sorgo de grano integral
 - triticale integral
 - avena integral
 - centeno integral
 - trigo integral
 - arroz salvaje

¡Pruébalo!

¿Cuál de los siguientes alimentos es un grano integral? Circule su respuesta.

(A) Pan

Ingredientes: harina de trigo integral, harina de cebada malteada, niacina, hierro, riboflavina, ácido fólico

(B) Tortilla

Ingredientes: harina de trigo, aceite de soya, sal, maíz, almidón, almidón de trigo

(C) Panecillo

Ingredientes: harina de trigo enriquecida sin blanquear, azúcar, sal, aceite de soya y harina de maíz amarilla

Clave: La opción A es un grano integral porque tiene la harina de trigo integral como el primer ingrediente de grano. El trigo integral es un grano integral.

