

Menú Por Ejemplo

Desayuno

1 taza de leche (1%)
¾ taza de cereal seco
1 banano (plátano) pequeño

Bocadillo

¾ taza de jugo de naranja
3 graham crackers
(Galletas dulces)
3 a 4 palitos de zanahorias

Almuerzo

½ emparedado de mantequilla de maní y la mermelada
Una taza de ensalada verde mezclada con aliños
½ taza de rodajas de manzanas
1 taza de leche (1%)

Bocadillo

1 onza de queso
5 galletas

Cena

3 onzas de jamón
½ taza de vainitas
½ taza de papas
1 pan
1 taza de leche (1%)



Consejos para Alimentar a Su Niño

-  Ofrezca una variedad de alimentos en un horario regular de comidas y bocadillos. A los niños les gusta tener un horario rutinario para comer.
-  A los niños les gusta comer con la familia y quieren comer lo que usted come. Establezca un buen ejemplo para su niño.
-  Deje que el apetito de su niño sea su guía, ya que el apetito de su niño puede variar día a día. No force a su niño a comer.
-  Los niños necesitan bocadillos saludables entre las comidas.
-  Los gustos cambian. Los alimentos que se rechazaron alguna vez, pueden ser aceptados después. Continúe ofreciendo diferentes alimentos a su niño.
-  Su niño puede que quiera comer los mismos alimentos por varios días. No se preocupe, esto es un comportamiento normal para su edad.
-  Ayudar con las comidas y bocadillos puede ser divertido para los niños, y su niño es más probable que coma alimentos que él / ella haya ayudado a preparar.
-  Se deben fomentar juegos y ejercicios activos todos los días. Esto ayuda a que su niño crezca de una manera saludable.

New Jersey WIC Services (Servicios de WIC de New Jersey) 2006



Jon S. Corzine
Gobernador



Fred M. Jacobs, M.D., J.D.
Comisionado de Salud

Alimentos Para Su Niño

4 a 6 Años



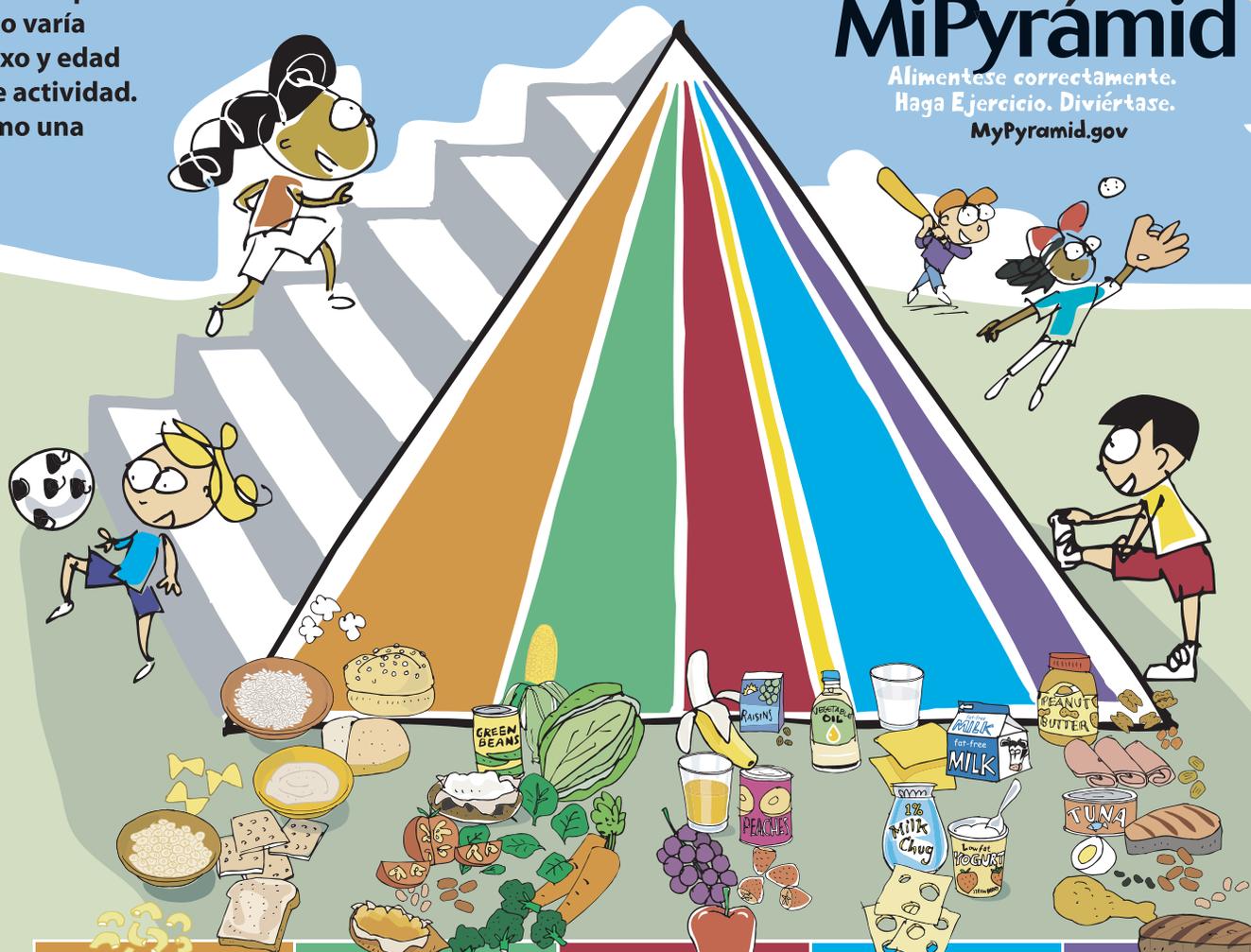
Consejos Para

La cantidad de alimentos para comer de cada grupo varía dependiendo del sexo y edad de su niño y nivel de actividad. Utilice el gráfico como una guía solamente.

MiPyrámid

Para niños

Alimentese correctamente.
Haga Ejercicio. Diviértase.
MyPyramid.gov



<p>Granos Consuma la mitad en granos integrales</p> <p>4-6 onzas</p> <p>Consuma la mitad en granos integrales</p> <p>Trate de consumir por lo menos 2 onzas y media de granos integrales cada día.</p>	<p>Verduras Varíe las verduras</p> <p>1½-2½ tazas</p> <p>Coma una variedad cada semana:</p> <p><i>Verduras verde oscuro</i> <i>Verduras naranja</i> <i>Frijoles y guisantes secos</i> <i>Verduras con Almidón</i> <i>Otras verduras</i></p>	<p>Frutas Enfoque en las frutas</p> <p>1-1½ tazas</p> <p>Consuma fruta variadas.</p> <p>No tome mucha cantidad de jugo de frutas.</p>	<p>Productos Lácteos Coma alimentos ricos en calcio</p> <p>2-3 tazas</p> <p>Al elegir leche, yogur o queso, opte por productos descremados o bajos en contenido graso.</p>	<p>Carnes y Frijoles Escoja proteínas bajas en grasas</p> <p>3-5 onzas</p> <p>Elija carnes y aves de bajo contenido graso o magras.</p> <p>Varíe su rutina de proteínas: elija más pescado, frijoles, guisantes, nueces y semillas.</p>
---	---	---	--	---



USDA
U.S. Department of Agriculture
Food and Nutrition Service
September 2005
FNS-381
TEAM
USDA is an equal opportunity provider and employer.

Sea físicamente activo por 60 minutos diario. Limite la grasa extra, el azúcar y el sodio en su dieta. Los requisitos individuales varían. Visita Mypyramid.gov para crear un plan específico de comida para su niño.