



MY HEALTHY PLATE

INSTRUCTIONS

1. Sit with your child and plan a meal using My Healthy Plate.
2. Have your child color the meal on the placemat.
3. Plan to make the meal with your child in the next few days.

HEALTHY
EATING
MADE EASY

Serve half your plate with
fruits and vegetables.

Make lower fat milk or
water part of your meal.



MENU

Serve one corner
with **healthy
protein** foods.

Serve one corner
with **whole grains.**



MI PLATO SALUDABLE

INSTRUCCIONES

1. Siéntese con su niño y planee una comida usando Mi plato saludable.
2. Haga que su niño coloree la comida en el mantelito individual.
3. Planee preparar la comida con su niño en los próximos días.

**LA MANERA
SALUDABLE Y
FÁCIL DE
COMER**

Sirva frutas y verduras en la mitad de su plato.

Sirva leche con sus comidas.



MENÚ

Sirva alimentos con **proteínas** en una cuarta parte del plato.

Sirva **granos** en una cuarta parte del plato.

Schneider C, Lamp C, Johns MC, Shilts MK, Townsend MS. My Healthy Plate Placemat. [Accompanies My Healthy Plate mini-lessons.] University of California Cooperative Extension. Copyright 2013, Regents of the University of California. All rights reserved. Graphic design by M Reed.

La División de Agricultura y Recursos Naturales (ANR) de Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona en cualquiera de sus programas o actividades. Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de ANR pueden dirigirse a (530) 752-0495. Funded by USDA NIFA AFRI 2010-85215-20658. 09/13/2013 v2