

Serving Sizes

Stage Precontemplation/Contemplation

Barrier General education

Objective

- Learn vegetable serving sizes for children

Materials

- Food Guide Pyramid for Young Children
- Measuring cups, ladle, tablespoon
- Disposable bowl filled with dry beans
- Disposable plate
- Serving Size Worksheet (take-home card)

Introduction *Provide caregiver with a worksheet and instruct him/her to fill in the blanks during the lesson.*

- Today we will take a closer look at the Food Guide Pyramid and the recommendations for vegetables.
- Let's take a moment to look at the food guide pyramid.

Examples of questions to ask as you show the pyramid for children

- What food group has the biggest area?
- What food group has the second largest area?
- What is the recommendation for vegetables?
- For children 2 to 6 years old like (*child's name*), the current recommendation is 3 servings a day.

Clinic activity *Point to beans and say something like:*

- Let's pretend this is a bowl of cooked peas.

Prompt the caregiver to use one of the spoons or measuring cups to measure out the amount of vegetables that he/she would normally dish out for the child for a meal. Then provide serving size information specific to the age of the caregiver's child.

For children 2-3 years old, a serving is:

- $\frac{1}{3}$ cup chopped cooked/raw vegetables
- $\frac{2}{3}$ cup raw leafy greens
- $\frac{1}{2}$ cup of vegetable juice

For children 4-6 years old, a serving is:

- $\frac{1}{2}$ cup chopped cooked/raw vegetables
- 1 cup raw leafy greens
- $\frac{3}{4}$ cup vegetable juice

Measure out some beans to approximate one (child) serving of cooked peas and place next to what the caregiver measured out earlier.

Discuss the difference in amounts.

Take-home activity

Review worksheet with caregiver. Encourage parent to think about the portion sizes he/she offers to the child and the number of servings per day.

Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004

Partially funded by USDA/FNS as a special project grant

Tamaño de las Porciones

Etapa	Precontemplación/Contemplación
Obstáculo	Educación general
Objetivo	<ul style="list-style-type: none">• Aprender sobre los tamaños de las porciones para los niños
Materiales	<ul style="list-style-type: none">• Pirámide alimenticia para los niños• Tazas de medir, cuchara• Plato desechable con frijoles secos• Plato desechable• Hoja del Tamaño de las Porciones (actividades para la casa)
Introducción	<p><i>Provea a la persona que cuida al niño una hoja de trabajo e instrúyalo a llenar los blancos durante la lección.</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Hoy vamos a mirar más de cerca la pirámide alimenticia y las recomendaciones de verduras para los niños.- Vamos a tomar un momento para mirar la pirámide alimenticia para los niños. <p><i>Ejemplos de preguntas que puede hacer mientras muestra la pirámide:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cuál grupo de comida tiene el área más grande?• ¿Cuál grupo de comida tiene la segunda área más grande?• ¿Cuál es la recomendación para las verduras? <ul style="list-style-type: none">- Para los niños de 2 a 6 años como, (nombre del niño), la recomendación es 3 servicios al día.

Actividad para la clínica

Señale los frijoles y diga algo como:

- Vamos a pretender que esto es un envase de chícharos cocidos.

Haga que la persona que cuida al niño mida la cantidad que normalmente le ofrecería a su niño para el almuerzo o la cena, y luego provéale información del tamaño específico de las porciones, de acuerdo a la edad del niño(a).

Para los niños de 2 a 3 años, una porción es:

- $\frac{1}{3}$ taza de verduras cocidas o crudas cortadas en trozos
- $\frac{2}{3}$ taza de hojas verdes
- $\frac{1}{2}$ taza de jugo de verduras

Para niños de 4 a 6 años, una porción es:

- $\frac{1}{2}$ taza de verduras cocidas o crudas cortadas en trozos
- 1 taza de hojas verdes
- $\frac{3}{4}$ taza de jugo de verduras

Mida la cantidad de frijoles que es una porción para la edad del niño(a) y colóquela al lado de lo que la persona que cuida al niño midió anteriormente.

Discuta las diferencias en la cantidad.

Actividad para la casa

Repase la hoja de lección con la persona que cuida al niño.

Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004

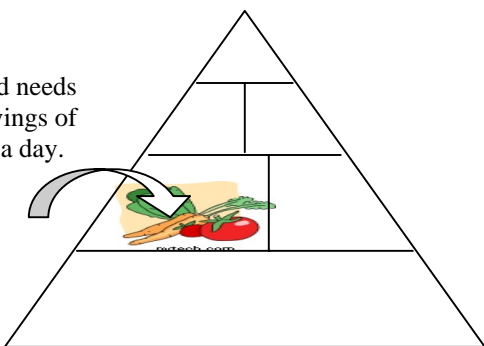
Partially funded by USDA/FNS as a special project grant

Serving Size Worksheet

For my child, a serving is:

- ___ cup raw leafy veggies
- ___ cup chopped raw or cooked veggies
- ___ cup vegetable juice

My child needs
___ servings of
veggies a day.

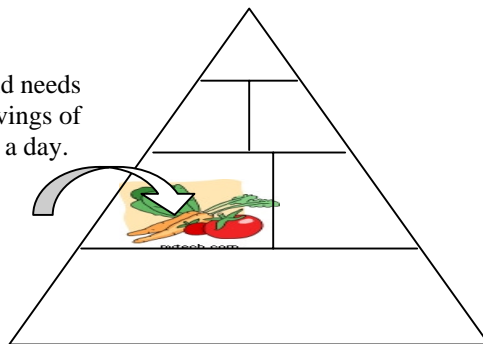


Serving Size Worksheet

For my child, a serving is:

- ___ cup raw leafy veggies
- ___ cup chopped raw or cooked veggies
- ___ cup vegetable juice

My child needs
___ servings of
veggies a day.

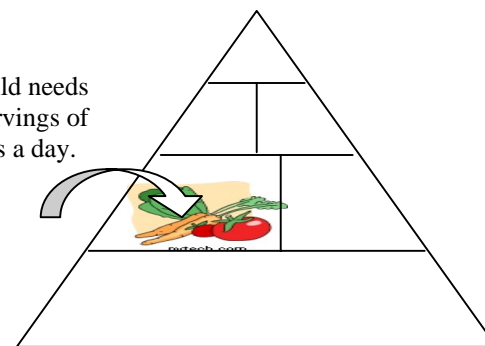


Serving Size Worksheet

For my child, a serving is:

- ___ cup raw leafy veggies
- ___ cup chopped raw or cooked veggies
- ___ cup vegetable juice

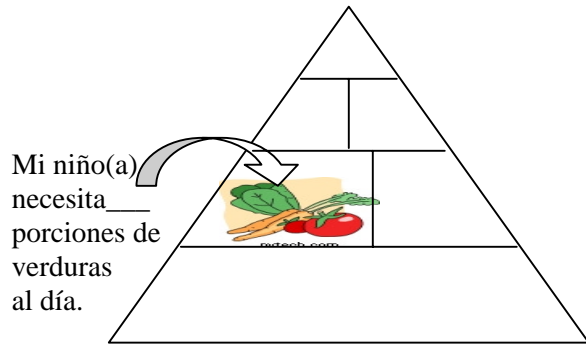
My child needs
___ servings of
veggies a day.



Hoja del Tamaño de las Porciones

Para mi niño(a), una porción es:

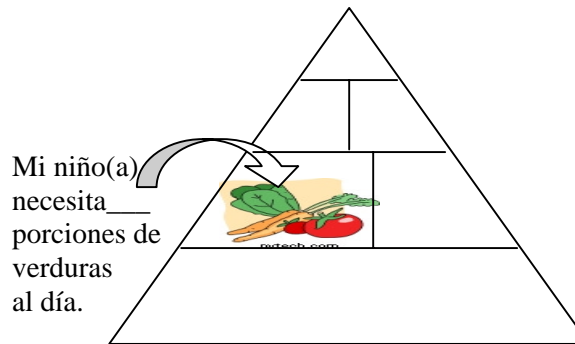
- ___ taza de verduras crudas
- ___ taza de verduras crudas picadas o
verduras cocidas
- ___ taza de jugo de verduras



Hoja del Tamaño de las Porciones

Para mi niño(a), una porción es:

- ___ taza de verduras crudas
- ___ taza de verduras crudas picadas o
verduras cocidas
- ___ taza de jugo de verduras



Hoja del Tamaño de las Porciones

Para mi niño(a), una porción es:

- ___ taza de verduras crudas
- ___ taza de verduras crudas picadas o
verduras cocidas
- ___ taza de jugo de verduras

