Serving Sizes

Stage Preparation

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
- Vegetable Serving Size Worksheet (take-home card)
- Tips for Getting to 3 Servings of Veggies a Day (take-home card)

Introduction

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

- Today we are going to take a closer look at the Food Guide Pyramid and the recommendations for vegetables.
- I think this will be a useful lesson as you work towards offering (*child's name*) vegetables at least 3 times a day.

Prompt caregiver to take a moment to look at the Food Guide Pyramid.

Examples of questions to ask as you show the pyramid:

- What food group has the biggest area?
- What is the recommendation for vegetables?

- For children 2 to 6 years old like (*child's name*), the 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 lunch or dinner then provide serving size information specific to the age of the caregiver's child.

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

$^1/_3$ cup chopped cooked/raw vegetables
$^2/_3$ cup raw leafy greens
$^1/_2$ cup of vegetable juice

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

$^1/_2$ cup chopped cooked/raw vegetables
1 cup raw leafy greens
$^3/_4$ 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.

Getting to 3 servings a day for children

- Sometimes children are intimidated by a heap of vegetables on their plate so it may be better to give less than a serving of any vegetable in one sitting. But there are a number of ways to ensure that at the end of the day your child has received the recommended 3 servings of veggies.

Provide the following examples for getting to three servings a day:

- Offer a vegetable snack in addition to having vegetables as part of a main meal.
- Offer vegetables at breakfast in omelets, frittatas or tortillas.
- Offer 2 or more different veggies at a meal. Your child could probably get more than 1 servings at that meal by trying each of the vegetables offered.

Take-home activity

Provide caregiver with take-home card. Encourage use of the chart as a challenge to offer vegetables three times a day over the next one-week period.

Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004
Partially funded by USDA/FNS as a special project grant

Tamaño de las Porciones

Etapa Preparación

Obstáculo Educación general

Objetivo
- Aprender sobre los tamaños de las porciones para los niños

Materiales
- 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)
- Algunos tips para ofrecer 3 porciones de verdures díarías a su niño(a) (actividades para la casa)

Introducción

Provea a la persona que cuida al niño una hoja de trabajo e instrúyalo a llenar los blancos durante la lección

- Hoy vamos a mirar más de cerca la pirámide alimenticia y las recomendaciones de verduras para los niños. Esta información le será útil mientras planea ofrecerle verduras a (nombre del niño) por lo menos 3 veces al día
- Vamos a tomar un momento para mirar la pirámide alimenticia para los niños.

Ejemplos de preguntas que puede hacer mientras muestra la pirámide

- ¿Cuál grupo de comida tiene el área más grande?
- ¿Cuál es la recomendación para las verduras?

- Para los niños de 2 a 6 años como, (*nombre del niño*), la recomendación es 3 servicios/día.

Actividad para la clinica

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 especifico de las porciones, de acuerdo a la edad del niño(a).

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

$^{1}/_{3}$ taza de verduras cocidas o crudas cortadas en trozos
$^{2}/_{3}$ taza de hojas verdes
$^{1}/_{2}$ taza de jugo de verduras

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

$^{1}/_{2}$ taza de verduras cocidas o crudas cortadas en trozos
1 taza de hojas verdes
$^{3}/_{4}$ 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.

Logrando ofrecer 3 verduras al día

- A veces los niños se intimidan por una gran cantidad de verduras en su plato, a sí que es mejor ofrecer menos de una porción a la vez. Existen maneras de asegurarse que al final del día su niño haya recibido la recomendación de 3 porciones de verduras.

Provea las siguientes sugerencias para lograr ofrecer 3 porciones de verduras al día según sea necesario.

- Ofrezca una merienda de verduras además de ofrecer verduras como parte de la comida principal.
- Ofrezca verduras en el desayuno, en los omelets, fritattas o con tortillas.
- Ofrezca 2 o más verduras diferentes en la comida. Su niño(a) probablemente obtendrá mas de una porción de verduras en una comida si come diferentes verduras.

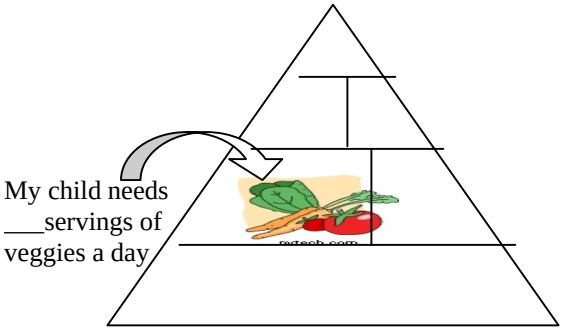
Actividad para la casa

Demuestre como usar la tabla de verduras para una semana como un reto para ofrecer verduras al niño(a) 3 veces al dia por un periodo de una semana. Repase brevemente los consejos en la parte de atrás.

Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004
Partially funded by USDA/FNS as a special project grant

Vegetable Serving Size Worksheet

For my child, a serving is:
__ cup raw leafy veggies
__ cup chopped raw or cooked veggies
__ cup vegetable juice



Vegetable Tracking Chart

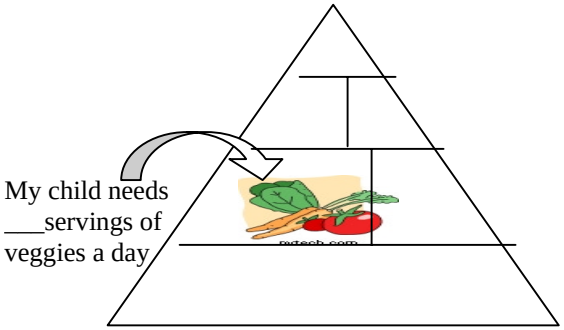
Use the chart below to keep track of how many servings of vegetables you offer your child at each meal/snack time. Aim for 3 vegetable servings a day.

	Break-fast	Lunch	Dinner	Snack	Total
Mon					
Tues					
Wed					
Thurs					
Fri					
Sat					
Sun					

Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004
Partially funded by USDA/FNS as a special project grant

Vegetable Serving Size Worksheet

For my child, a serving is:
__ cup raw leafy veggies
__ cup chopped raw or cooked veggies
__ cup vegetable juice



Vegetable Tracking Chart

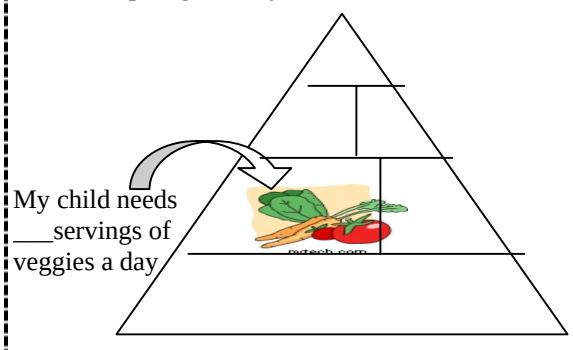
Use the chart below to keep track of how many servings of vegetables you offer your child at each meal/snack time. Aim for 3 vegetable servings a day.

	Break-fast	Lunch	Dinner	Snack	Total
Mon					
Tues					
Wed					
Thurs					
Fri					
Sat					
Sun					

Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004
Partially funded by USDA/FNS as a special project grant

Vegetable Serving Size Worksheet

For my child, a serving is:
__ cup raw leafy veggies
__ cup chopped raw or cooked veggies
__ cup vegetable juice



Vegetable Tracking Chart

Use the chart below to keep track of how many servings of vegetables you offer your child at each meal/snack time. Aim for 3 vegetable servings a day.

	Break-fast	Lunch	Dinner	Snack	Total
Mon					
Tues					
Wed					
Thurs					
Fri					
Sat					
Sun					

Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004
Partially funded by USDA/FNS as a special project grant

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

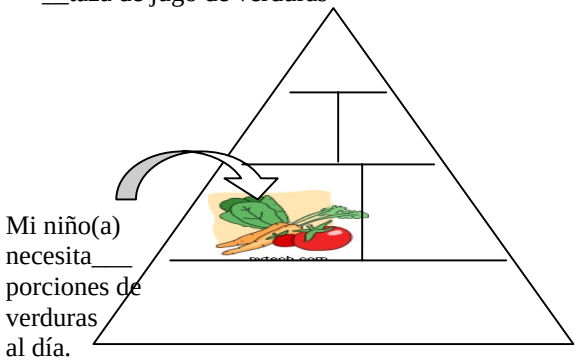


Tabla para anotar las veces que ofrece verduras en una semana

Use la siguiente tabla para anotar cuantas porciones de verduras le ofrece su niño(a) a la hora de la comida o merienda. Evalúese diariamente y intente ofrecer 3 verduras diarias.

	Desayuno	Almue-rzo	Cena	Merienda	Total
Lun					
Mar					
Mier					
Jueves					
Vier					
Sab					
Dom					

Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004
Partially funded by USDA/FNS as a special project grant

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

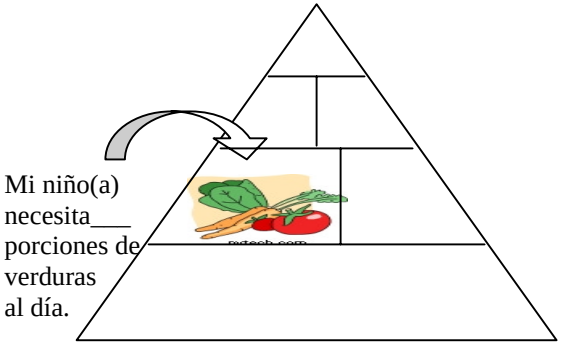


Tabla para anotar las veces que ofrece verduras en una semana

Use la siguiente tabla para anotar cuantas porciones de verduras le ofrece su niño(a) a la hora de la comida o merienda. Evalúese diariamente y intente ofrecer 3 verduras diarias.

	Desayuno	Almue-rzo	Cena	Merienda	Total
Lun					
Mar					
Mier					
Jueves					
Vier					
Sab					
Dom					

Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004
Partially funded by USDA/FNS as a special project grant

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

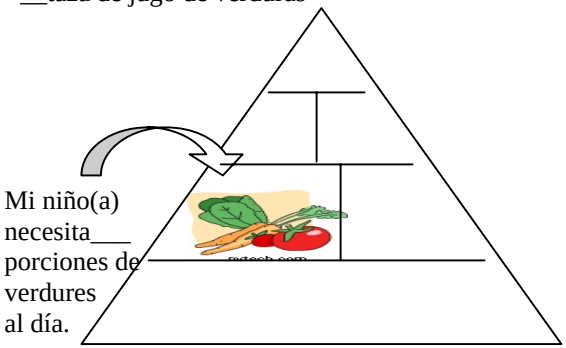


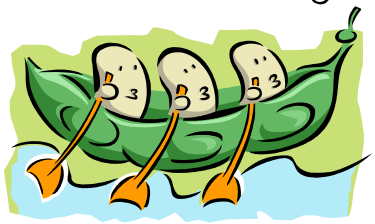
Tabla para anotar las veces que ofrece verduras en una semana

Use la siguiente tabla para anotar cuantas porciones de verduras le ofrece su niño(a) a la hora de la comida o merienda. Evalúese diariamente y intente ofrecer 3 verduras diarias.

	Desayuno	Almue-rzo	Cena	Merienda	Total
Lun					
Mar					
Mier					
Jueves					
Vier					
Sab					
Dom					

Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004
Partially funded by USDA/FNS as a special project grant

Tips for getting to 3 servings of veggies a day



Breakfast

- Try the breakfast tortilla recipe.
- Serve egg dishes with salsa.
- Stuff omelets with favorite steamed vegetables and cheese.

Snack

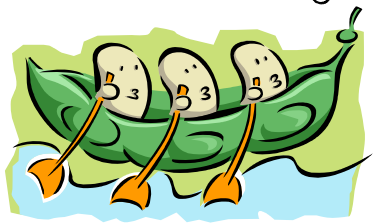
- Make bagel pizzas by baking bagel halves spread with spaghetti sauce, veggies and cheese.
- Serve salsa with corn chips or raw veggies.
- Offer veggies and dip. (***Warning***: *Young children can choke on fresh veggies. Steam fresh veggies lightly to soften before serving.*)
- Serve breakfast tortilla as a snack.

Lunch/Dinner

- Offer a salad and favorite dressing with meals.
- Use a variety of vegetables such as lettuce, shredded carrots, sliced tomatoes, cucumbers, etc. as sandwich stuffers.
- Add frozen mixed vegetables to soup and other mixed dishes.

Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004
Partially funded by USDA/FNS as a special project grant

Tips for getting to 3 servings of veggies a day



Breakfast

- Try the breakfast tortilla recipe.
- Serve egg dishes with salsa.
- Stuff omelets with favorite steamed vegetables and cheese.

Snack

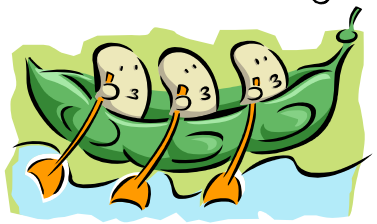
- Make bagel pizzas by baking bagel halves spread with spaghetti sauce, veggies and cheese.
- Serve salsa with corn chips or raw veggies.
- Offer veggies and dip. (***Warning***: *Young children can choke on fresh veggies. Steam fresh veggies lightly to soften before serving.*)
- Serve breakfast tortilla as a snack.

Lunch/Dinner

- Offer a salad and favorite dressing with meals.
- Use a variety of vegetables such as lettuce, shredded carrots, sliced tomatoes, cucumbers, etc. as sandwich stuffers.
- Add frozen mixed vegetables to soup and other mixed dishes.

Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004
Partially funded by USDA/FNS as a special project grant

Tips for getting to 3 servings of veggies a day



Breakfast

- Try the breakfast tortilla recipe.
- Serve egg dishes with salsa.
- Stuff omelets with favorite steamed vegetables and cheese.

Snack

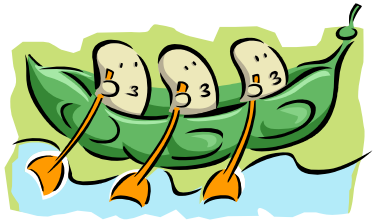
- Make bagel pizzas by baking bagel halves spread with spaghetti sauce, veggies and cheese.
- Serve salsa with corn chips or raw veggies.
- Offer veggies and dip. (***Warning***: *Young children can choke on fresh veggies. Steam fresh veggies lightly to soften before serving*).
- Serve breakfast tortilla as a snack.

Lunch/Dinner

- Offer a salad and favorite dressing with meals.
- Use a variety of vegetables such as lettuce, shredded carrots, sliced tomatoes, cucumbers, etc. as sandwich stuffers.
- Add frozen mixed vegetables to soup and other mixed dishes.

Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004
Partially funded by USDA/FNS as a special project grant

Algunos tips para ofrecer 3 porciones de verduras diarias



Desayuno

- Intente la receta de tortilla para el desayuno.
- Sirva platillos de huevo con salsa.
- Rellene los omelets con verduras sus verduras favoritas cocidas al vapor y queso.

Merienda

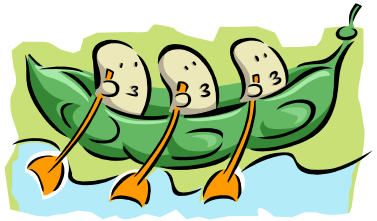
- Haga pizzas de bagel cocinando los bagels poniéndole salsa para espagetis, verduras y queso.
- Sirva chips con salsa.
- Ofrezca verduras con aderezo. (***Cuidado:*** *Los niños pequeños se pueden ahogar con verduras fresca. Cocine las verduras al vapor levemente para que se suavicen antes de servirlas.*)
- Sirva la tortilla para el desayuno, fria o caliente como una merienda.

Almuerzo/Cena

- Ofrezca una ensalada con los aderezos favoritos en las comidas.
- Use una variedad de verduras tales como lechuga, zanahorias ralladas, tomates picados y pepinos, etc. dentro de los emparedados.
- Añada verduras mixtas congeladas a la sopa y otros platos mixtos.

Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004
Partially funded by USDA/FNS as a special project grant

Algunos tips para ofrecer 3 porciones de verduras diarias



Desayuno

- Intente la receta de tortilla para el desayuno.
- Sirva platillos de huevo con salsa.
- Rellene los omelets con verduras sus verduras favoritas cocidas al vapor y queso.

Merienda

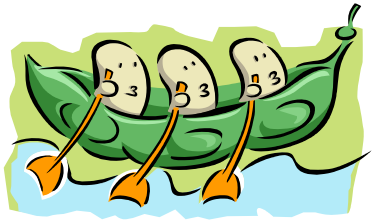
- Haga pizzas de bagel cocinando los bagels poniéndole salsa para espagetis, verduras y queso.
- Sirva chips con salsa.
- Ofrezca verduras con aderezo. (***Cuidado:*** *Los niños pequeños se pueden ahogar con verduras fresca. Cocine las verduras al vapor levemente para que se suavicen antes de servirlas.*)
- Sirva la tortilla para el desayuno, fria o caliente como una merienda.

Almuerzo/Cena

- Ofrezca una ensalada con los aderezos favoritos en las comidas.
- Use una variedad de verduras tales como lechuga, zanahorias ralladas, tomates picados y pepinos, etc. dentro de los emparedados.
- Añada verduras mixtas congeladas a la sopa y otros platos mixtos.

Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004
Partially funded by USDA/FNS as a special project grant

Algunos tips para ofrecer 3 porciones de verduras diarias



Desayuno

- Intente la receta de tortilla para el desayuno.
- Sirva platillos de huevo con salsa.
- Rellene los omelets con verduras sus verduras favoritas cocidas al vapor y queso.

Merienda

- Haga pizzas de bagel cocinando los bagels poniéndole salsa para espagetis, verduras y queso.
- Sirva chips con salsa.
- Ofrezca verduras con aderezo (***Cuidado:*** *Los niños pequeños se pueden ahogar con verduras fresca. Cocine las verduras al vapor levemente para que se suavicen antes de servirlas.*)
- Sirva la tortilla para el desayuno, fria o caliente como una merienda.

Almuerzo/Cena

- Ofrezca una ensalada con los aderezos favoritos en las comidas.
- Use una variedad de verduras tales como lechuga, zanahorias ralladas, tomates picados y pepinos, etc. dentro de los emparedados.
- Añada verduras mixtas congeladas a la sopa y otros platos mixtos.

Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004
Partially funded by USDA/FNS as a special project grant