

## Serving Sizes

<b>Stage</b>	Action/Maintenance
<b>Barrier</b>	General education
<b>Objective</b>	Learn vegetable serving sizes for children
<b>Materials</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Food Guide Pyramid for Young Children</li><li>• Measuring cups, ladle, tablespoon</li><li>• Disposable bowl filled with dry beans</li><li>• Disposable plate</li><li>• Daily Vegetable Offering Tracking Chart (take-home card)</li></ul>
<b>Introduction</b>	<p><i>Provide the caregiver with a worksheet and direct him/her to fill in the blanks during the lesson.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- You said you are already offering (<i>child's name</i>) vegetables at least 3 times a day. That's wonderful! Today we are going to take a closer look at the Food Guide Pyramid and the recommendation for serving sizes for vegetables.</li></ul> <p><i>Prompt caregiver to take a moment to look at the Food Guide Pyramid.</i></p> <p><i>Examples of questions to ask as you show the pyramid:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• How does the Food Guide Pyramid influence what you feed (<i>child's name</i>)?</li><li>• What is the recommendation for vegetables?</li><li>- For children 2 to 6 years old like (<i>child's name</i>), the recommendation is 3 servings a day.</li></ul>
<b>Clinic activity</b>	<p><i>Point to beans and say something like:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Let's pretend this is a bowl of cooked peas.</li></ul> <p><i>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.</i></p>

*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.*

## **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.
- What are some of the things you have been doing in offering (*child's name*) vegetables 3 times a day?

*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**

*Direct the caregiver's attention to the take-home activity on the worksheet and provide the following directions:*

- Place the chart on your refrigerator or another accessible place. Over the next 2 weeks, keep track of the number of veggie servings you offer (*child's name*). Evaluate yourself weekly to see how you are doing with getting to 3 servings a day.

## Tamaño de las Porciones

<b>Etapas</b>	Acción/Mantenimiento
<b>Obstáculo</b>	Educación general
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aprender sobre los tamaños de las porciones para los niños</li></ul>
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pirámide alimenticia para los niños</li><li>• Tazas de medir, cuchara</li><li>• Plato desechable con frijoles secos</li><li>• Plato desechable</li><li>• Hoja del tamaño de las porciones (actividades para la casa)</li></ul>
<b>Introducción</b>	<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"><li>- Usted dijo que ya le está ofreciendo verduras 3 veces al día a su niño(a) y eso es magnífico. Hoy vamos a mirar más sobre la pirámide alimenticia y las recomendaciones de verduras para los niños.</li></ul> <p><i>Vamos a tomar un momento para mirar la pirámide alimenticia para los niños. Ejemplos de preguntas que puede hacer mientras muestra la pirámide.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Cómo influencia la pirámide lo que usted le da de comer a (<i>nombre del niño</i>)?</li><li>• ¿Cuál es la recomendación para las verduras?</li><li>- Para los niños de 2 a 6 años como, (<i>nombre del niño</i>), la recomendación es 3 servicios al día.</li></ul>
<b>Actividad para la clínica</b>	<p><i>Señale los frijoles y diga algo como:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Vamos a pretender que esto es un envase de chícharos cocidos.</li></ul> <p><i>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).</i></p> <p><i>Para los niños de 2 a 3 años, una porción es:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li><math>\frac{1}{3}</math> taza de verduras cocidas o crudas cortadas en trozos</li><li><math>\frac{2}{3}</math> taza de hojas verdes</li><li><math>\frac{1}{2}</math> taza de jugo de verduras</li></ul>

*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.*

### **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.
- Cuales son algunas cosas que usted ha estado haciendo para ofrecerle verduras a (*nombre del niño*) 3 veces al día.

*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**

*Muestre la actividad de llevar a la casa y provea las siguientes instrucciones:*

- Coloque la tabla de ofrecer verduras diariamente en el refrigerador o en otro lugar accesible. En las próximas 2 semanas anote el numero de porciones que le ofrece a su niño(a) cada día y coloque los totales al final. Evalúese semanalmente para ver como está cumpliendo la meta de ofrecer 3 porciones de verduras diarias.



Place on your refrigerator



## Daily Vegetable Offering Tracking Chart

Use the chart below to keep track of the number of servings of vegetables you offer your child at each meal/snack time over a 2-week period.

A serving for your child is: \_\_\_ cup raw leafy veggies  
\_\_\_ cup chopped raw or cooked veggies  
\_\_\_ cup vegetable juice

Example

Week	Day	Date	Breakfast	+	Lunch	+	Dinner	+	Snack	=	Total
		<i>m/d/y</i>	<i>1/2</i>		<i>1</i>		<i>1</i>		<i>1/2</i>		<i>3</i>
1	Mon										
	Tue										
	Wed										
	Thurs										
	Fri										
	Sat										
	Sun										
2	Mon										
	Tues										
	Wed										
	Thurs										
	Fri										
	Sat										
	Sun										



Explain this activity to your child and involve him/her in keeping track.

**Remember to bring this chart to your next appointment.**

