

The Dish on Serving Up Healthy Meals for Kids

Let's dish on what makes your child's plate great! It's all about variety, balance and the right portion size.

Fill Up with Veggies

- Hold a family vegetable taste test to sample new foods.
- Add vegetables to dishes your kids already like. Slip zucchini into a spaghetti sauce, or add grated carrots, lettuce and tomatoes to sandwiches.
- Offer crisp vegetables with low-fat dips when kids are most hungry.
- Teach children how to grow vegetables, and their desire to sample them grows as they watch the vegetables ripen.
- Ask kids to pick a recipe for a new vegetable and help in the preparation.

Keep Your Energy Up with Whole Grains

- Look for whole wheat, whole grain or oats first on the ingredient list.
- Substitute brown rice or bulgur for potatoes and white rice.
- Try whole wheat pasta or half whole wheat pasta.

Milk/
Dairy

Fruits

1/2
Vegetables

1/4
Meat/
Beans

1/4
Grains

Build Up with Lean Protein (Meat & Beans)

- Choose skinless chicken and turkey, fish, lean beef and pork or beans.
- Choose lean meat cuts with "loin" or "round" in the name—buy extra lean ground beef (90 percent or 95 percent lean) when you can.
- Trim all visible fat and drain off fat.
- Broil, grill, roast or poach instead of frying.
- Substitute beans for meat once a week.
- Try nuts as a snack in moderation.

Strengthen Up with Low-Fat Milk & Dairy

- Switch from whole milk to 2 percent, then to 1 percent or skim (fat-free) for adults and children over the age of 2.
- Choose fat-free or low-fat yogurt, 1 percent milk fat cottage cheese and lower fat cheese, such as part skim mozzarella cheese.

Sweeten Up Your Choices with Fruit

- Buy fruit in season to ensure the best taste (go to www.PickTexas.com for the best time to buy Texas fruit).
- Offer berries and bananas for the morning cereal. Or slice up some citrus or melons.
- Place a basket of fruit in the refrigerator for easy access.
- Make a grab-and-go mix with fruit, nuts and cereal.



square meals

Nourishing children's bodies and minds.



For more ideas and tips for healthy families, school meal program details and more, visit www.squaremeals.org or sign up for our free e-newsletter, Kids@Heart, by sending an e-mail to squaremeals@agr.state.tx.us with Kids@Heart in the subject line. Find out the amount of healthy food you need each day by getting your personal food guide pyramid at www.mypyramid.gov. Square Meals is the Texas Department of Agriculture's school nutrition education and outreach program, funded by the U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service.

In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 or call (800) 795-3272 or (202) 720-6382 (TTY). USDA is an equal opportunity provider and employer. TDA M(N)637 07/06

La verdad sobre las comidas saludables para los niños

Hablemos sobre lo que hace que el plato de su hijo sea bueno. Se trata de variedad, equilibrio y el tamaño correcto de la porción.

Llene el plato de verduras

- Pruebe nuevas verduras junto con toda la familia.
- Agregue verduras a los platillos que a sus hijos ya les gustan. Añada calabacita a la salsa del espagueti, o póngales zanahoria rayada, lechuga y tomate a los sándwiches.
- Ofrézcales verduras crujientes con dip bajo en grasa cuando los niños tienen más hambre.
- Enseñe a los niños a cultivar verduras, y su deseo de probarlas aumentará a medida que las vean madurar.
- Pídale a los niños que escojan una receta para una nueva verdura y que ayuden a prepararla.

Mantenga un nivel de energía alto con granos enteros

- Asegúrese de que en la lista de ingredientes figure primero trigo integral, grano integral o avena.
- Reemplace el arroz blanco y las papas con arroz integral o trigo machucado seco.
- Pruebe pasta de trigo integral o pasta hecha con mitad de harina integral.



Agregue algo sustancioso con proteína magra (carnes y frijoles)

- Escoja pollo y pavo sin piel, pescado, carne de res sin grasa y puerco o frijoles.
- Escoja carne cortes sin grasa con las palabras "loin" o "round" en el nombre. Compre carne molida de res extra magra (90 ó 95% magra).
- Corte toda la grasa visible y escurra la grasa.
- Ase en el asador del horno o a la parrilla, rostice o escalde las carnes en vez de freírlas.
- Sustituya la carne con frijoles una vez a la semana.
- Pruebe las nueces como bocadillo con moderación.

Fortalézcase con leche baja en grasa y productos lácteos

- Cambie de la leche entera a leche 2%, luego a leche 1% ó leche descremada (sin grasa) para adultos y niños mayores de 2 años.
- Escoja yogur sin grasa o bajo en grasa, queso cottage de leche 1% y queso más bajo en grasa, como queso mozzarella semi descremado.

Endulce sus opciones con frutas

- Compre fruta de la temporada para garantizar el mejor sabor (visite www.PickTexas.com para saber cuándo comprar frutas de Texas).
- Ofrezca frutilla y plátanos con el cereal de la mañana. También puede rebanar frutas cítricas o melones.
- Coloque una canasta con fruta en el refrigerador de modo que sea fácil de agarrar.
- Prepare una mezcla para llevar con fruta, nueces y cereal.



square meals

Nourishing children's bodies and minds.



Para ideas y consejos para familias sanas, detalles sobre el programa de comidas en la escuela y más, visite www.squaremeals.org o suscríbese a nuestro e-boletín gratis, Kids@Heart, enviando un correo electrónico a squaremeals@agr.state.tx.us con Kids@Heart en el espacio para "Subject". Entérese de la cantidad de alimentos saludables que necesita a diario obteniendo su Pirámide de Alimentos personal en www.mypyramid.gov. Square Meals es el programa escolar de promoción y educación sobre la nutrición del Departamento de Agricultura de Texas, financiado por Servicios de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de EE.UU.

De acuerdo con la ley federal y con las normas del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA), esta institución tiene prohibida la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 ó llame al 1 (800) 795-3272 ó al (202) 720-6382 (TTY). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. TDA M(N)637 07/06