

# Stall Street Journals for Kids



## Eat Fruit and Vegetables every day

Purple Grapes  
Uvas moradas



Blueberries  
Arándanos dulces

Purple Plum  
Ciruela Morado



Purple Fig  
Higo morado



Purple Eggplant  
Berenjena morado

Blackberries  
Zarzamoras



Comer frutas y  
verduras cada día

# Stall Street Journals for Kids

Tips for Parents and Care Providers



## Eat Fruit and Vegetables every day

Blackberries



Purple Grapes



Purple Eggplant



Blueberries



Purple Plum



Purple Fig

This month *Stall Street Journal for Kids* looks at Purple and Blue Fruits and Vegetables. Above are the pictures to continue the conversation with your child.

### How much food does my Preschooler Need? He eats like a bird!!

In previous *Tips for Parents and Care Providers*, we have addressed healthy eating for preschoolers, healthy snacks, and importance of family mealtime. “But how do I know that my child is getting enough to eat?” you ask. “How much is a serving of food for my preschooler?” So, how much is enough? Just like for adults, some days we eat more, some days less. The following chart may be a helpful guide.

	1-3 years old	3-5 years old
<b>Milk Group</b>	<b>4 servings/day</b>	<b>2 servings/day</b>
Cheese	½ - 1 ounce	1 ½ - 2 ounces
Yogurt	½ cup	1 cup
Milk	½ cup	1 cup
<b>Vegetable Group</b>	<b>2 Servings/day</b>	<b>2 servings/day</b>
Canned vegetables	2 – 4 tablespoons	½ cup
Raw or cooked vegetables	2 – 4 tablespoons	½ cup
<b>Fruit Group</b>	<b>3 servings/day</b>	<b>3 servings/day</b>
Canned fruits	¼ cup	½ cup
Raw fruits	¼ - ½ medium fruit (2 inch diameter)	1 whole medium fruit
100% fruit juice	¼ - ½ cup	¾ cup
<b>Protein Group</b>	<b>2 – 3 ½ ounces/day</b>	<b>5 ounces/day</b>
Meat/poultry	1 – 2 tablespoons	2 – 3 ounces
Eggs	1 egg	1 egg
Peanut Butter	1 – 2 tablespoons	2 tablespoons
Beans	¼ - ½ cup	½ cup
Soy	1 -2 tablespoons	½ cup
<b>Cereal/Grains</b>	<b>6+ servicing/day</b>	<b>6+servings/day</b>
Whole grain or Enriched white bread	¼ - ½ slice	1 slice
Cooked spaghetti	2-6 tablespoons	½ cup
Oatmeal	2 – 6 Tablespoons	½ cup
Tortilla	½ tortilla	1 tortilla
Iron fortified cereal	2 – 6 tablespoons	¾ cup

Resource: Adapted from Community and Economic Development Association of Cook County, IL Health Choices for Healthy Children  
 Additional resources: MyPyramid for Preschoolers, available at <http://www.mypyramid.gov/preschoolers/index.html>  
 For additional information on Early Childhood topics: AOK webpage, [http://www.kanehealth.com/aok\\_education.htm](http://www.kanehealth.com/aok_education.htm)

# Publicaciones infantiles Stall Street

(Stall Street Journals for Kids)

Consejos prácticos para padres de familia y proveedores de cuidado



## Consuma frutas y verduras todos los días

Zarzamoras



Uvas moradas



Berenjena morada



Arándanos dulces



Higo morado



Ciruela Morado

La publicación infantil *Stall Street Journal* de este mes habla de las frutas y verduras moradas y azules. En la parte de arriba están las fotos para que continúe la conversación con su hijo(a).

## ¿Cuánta comida necesita mi hijo(a) en edad preescolar? ¡Come como un pájaro!!

En *Consejos prácticos para padres y proveedores de cuidado*, hemos hablado sobre la alimentación saludable para niños en edad preescolar, botanas saludables y la importancia de la comida en familia. “¿Pero cómo sé si mi hijo(a) está comiendo lo suficiente?” se pregunta usted. “¿Cuánto es una porción para mi hijo(a) en edad preescolar?” Al igual que con los adultos, algunos días comemos más, otros días menos. La siguiente tabla le puede ser una guía útil.

	1-3 años de edad	3-5 años de edad
<b>Grupo de la leche</b>	<b>4 porciones/día</b>	<b>2 porciones/día</b>
Queso	½ -1 onza	1 ½ - 2 onza
Yogur	½ taza	1 taza
Leche	½ taza	1 taza
<b>Grupo de las verduras</b>	<b>2 porciones/día</b>	<b>2 porciones/día</b>
Verduras enlatadas	2 – 4 cucharadas	½ taza
Verduras crudas o cocidas	2 – 4 cucharadas	½ taza
<b>Grupo de las frutas</b>	<b>3 porciones/día</b>	<b>3 porciones/día</b>
Frutas enlatadas	¼ taza	½ taza
Frutas frescas	¼ - ½ fruta mediana (2 pulgadas de diámetro)	1 fruta mediana entera
Jugo 100% de fruta	¼ - ½ taza	¾ taza
<b>Grupo de las proteínas</b>	<b>2 – 3 ½ onzas/día</b>	<b>5 onzas/día</b>
Carne/aves	1 – 2 cucharadas	2 – 3 onzas
Huevos	1 huevo	1 huevo
Crema de cacahuete	1 – 2 cucharadas	2 cucharadas
Frijoles	¼ - ½ taza	½ taza
Soya	1 -2 cucharadas	½ taza
<b>Cereal/Granos</b>	<b>6+ porciones/día</b>	<b>6+ porciones/día</b>
Pan integral o blanco enriquecido	¼ - ½ rebanada	1 rebanada
Pan blanco		
Espaguetis cocidos	2-6 cucharadas	½ taza
Avena	2 – 6 cucharadas	½ taza
Tortilla	½ tortilla	1 tortilla
Cereal fortalecido con hierro	2 – 6 cucharadas	¾ taza