

# Choose MyPlate

Show Me Nutrition Parent Newsletter

**Making smart food choices for you and your family is an important part of a healthy lifestyle.** Your children learn by watching you. Choose a variety of foods and they will too! Don't think you can include all the food groups in your sandwich? Think again!

## Sandwich suggestions that include all the food groups

**Grains** - 100% whole-wheat bread, whole wheat or corn tortillas, whole-wheat pita bread, or whole-wheat English muffin

**Vegetables** - tomatoes, bell pepper rings, spinach, lettuce, onions, or cucumber slices

**Fruits** - a pineapple ring, apple, peach or strawberry slices, banana, and dried fruit

**Protein** - low-fat turkey or ham, chunk-light tuna, hard-boiled eggs, peanut butter, chickpeas, or black beans

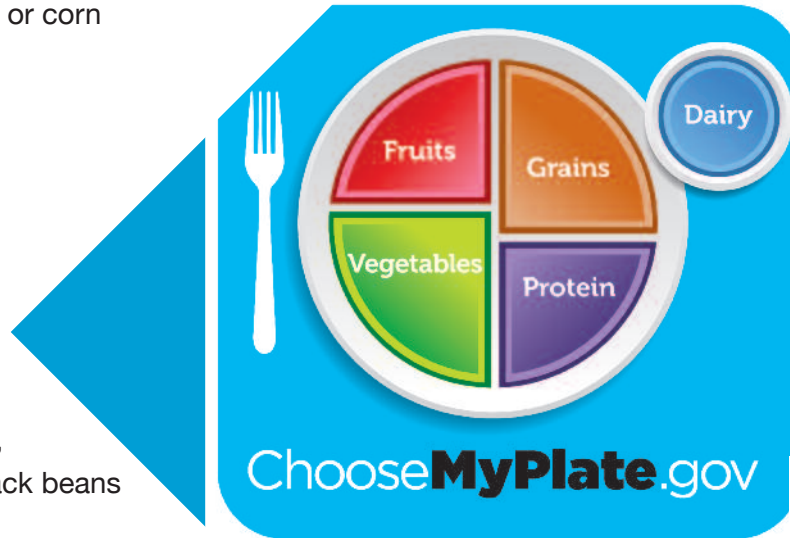
**Dairy** - a slice of low-fat cheese such as cheddar or Monterey Jack

## MyPlate is Your Plate

Use MyPlate to remind you and your family to choose a variety of foods when planning a meal. A healthy meal starts with half your plate covered with fruits and vegetables and smaller amounts of grains and protein foods. Dairy foods can either be a drink, low-fat foods like cheese added to the meal, or low-fat/non-fat yogurt with fruit as a dessert.

## Other dishes you and your family can prepare that include all the food groups

Casseroles, soups, stews, tacos, and stir fry dishes are good choices to help you include foods from all (or most of) the food groups. Sit down with your child and brainstorm what ingredients could go in these dishes and then make it for dinner!



# Escoja MiPlato

Muéstrame Nutrición Boletín para Padres

**Escoger los alimentos de manera inteligente para usted y su familia es una parte importante de un estilo de vida saludable.** Sus niños(as) aprenden viéndole usted.

Escoja una variedad de alimentos y ¡ellos también lo harán! ¿No piensa que puede incluir todos los grupos alimenticios en su sándwich? ¡Piense de nuevo!



## Sugerencias de sándwich que incluye todos los grupos alimenticios

**Granos** - pan 100% integral, tortillas integrales o de maíz, pan pita integral, o muffin inglés integral.

**Vegetales** - tomates, anillos de pimentón, espinaca, lechuga, cebolla, o tajadas de pepino

**Frutas** - un anillo de piña, tajadas de manzana, durazno o fresa, y fruta fresca

**Proteína** - pavo o jamón bajo en grasa, atún en trozos, huevos hervidos, mantequilla de maní, garbanzos, o frijoles negros

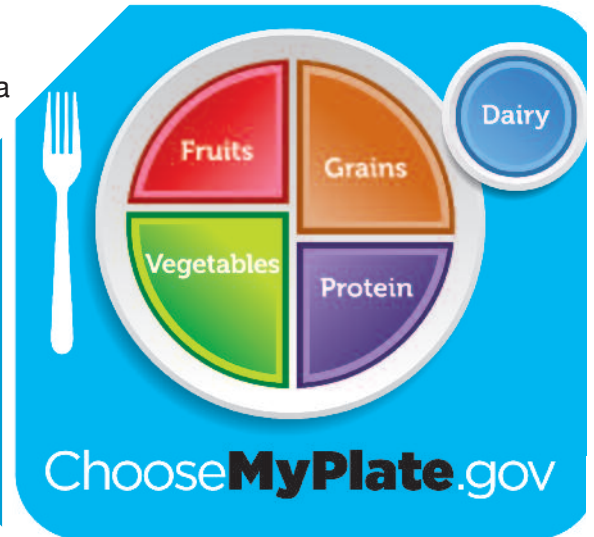
**Lácteos** - una tajada de queso bajo en grasa como cheddar o Monterey Jack

## MiPlato es Su Plato

Use MiPlato para recordar y a su familia de escoger una variedad de alimentos cuando planee una comida. Una comida saludable en la que la mitad de su plato sean frutas y vegetales y con pequeñas cantidades de granos y alimentos proteínicos. Los lácteos pueden ser una bebida, alimentos bajos en grasa como queso que se añade a la comida, o yogurt bajo o sin grasa con fruta para postre.

## Otros platos que usted y su familia pueden preparar que incluye todos los grupos alimenticios

Cazuelas, sopas, estofados, tacos, y salteados son buenas opciones para ayudarle a incluir alimentos de todos (la mayoría) de los grupos alimenticios. Siéntese con su niño(a) y haga una lluvia de ideas acerca de qué ingredientes podrían ir en estos platos y luego ¡hacerlos para la cena!



**Muéstrame  
Nutrición**

