

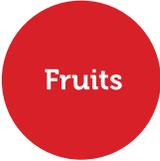


# Start simple with MyPlate Plan

The benefits of healthy eating add up over time, bite by bite. Small changes matter. Start Simple with MyPlate.

Healthy eating is important at every stage of life. What a child eats and drinks today can impact a child's health now and in the future. Provide foods and beverages that are full of nutrients. Make every bite count.

## Food Group Amounts for 700 Calories a Day for Ages 12 to 23 Months

 <p>Fruits</p>	 <p>Vegetables</p>	 <p>Grains</p>	 <p>Protein</p>	 <p>Dairy</p>
<p><b>1/2 cup</b></p> <p><b>Focus on whole fruits</b></p> <p>Focus on whole fruits that are fresh, frozen, pureed, or canned.</p>	<p><b>2/3 cup</b></p> <p><b>Vary veggies</b></p> <p>Choose a variety of colorful fresh, frozen, and canned vegetables—make sure to include dark green, red, and orange choices.</p>	<p><b>1 3/4 ounces</b></p> <p><b>Make most grains whole grains</b></p> <p>Find whole-grain foods by reading the Nutrition Facts label and ingredients list.</p>	<p><b>2 ounces</b></p> <p><b>Provide a variety of protein foods</b></p> <p>Include a variety of protein foods like seafood; eggs; beans, peas, and lentils; nut, seed, and soy products; and lean meats and poultry.</p>	<p><b>1 2/3 cups</b></p> <p><b>Provide whole milk along with reduced-fat yogurt and cheese</b></p> <p>Offer your child full-fat milk along with reduced-fat yogurts and cheeses. Fortified soy milk and yogurt can also count. Avoid dairy products with added sugars.</p>
 <p><b>Limit</b></p> <p>Avoid foods and beverages with added sugars and choose foods and beverages with less sodium.</p>		 <p>Be sure to consider food safety when feeding young kids. For more information, visit: <a href="#">People at Risk: Children Under Five</a> (only available in English).</p>		

# \*MyPlate Plan

Provide healthy foods from all of the food groups, and look for signs of hunger and fullness. Prevent choking by avoiding small or tough pieces of food. Celebrate small wins, bite by bite.

In general, food group targets for a 700-calorie* pattern are:	Foods offered	
 <p><b>½ cup</b> ½ cup of fruits counts as</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ cup fresh or canned fruit; or</li> <li>• ¼ cup dried fruit; or</li> <li>• ½ cup 100% fruit juice.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	 <p><b>A child may be hungry if he or she:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reaches for or points to food.</li> <li>• Opens his or her mouth when offered a spoon or food.</li> <li>• Gets excited when he or she sees food.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uses hand motions or makes sounds to let you know he or she is still hungry.</li> <li>• Expresses desire for specific food with words or sounds.</li> <li>• Combines phrases with gestures such as “want that” and pointing.</li> </ul> <p><b>A child may be full if he or she:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pushes food away.</li> <li>• Closes his or her mouth when food is offered.</li> <li>• Turns his or her head away from food.</li> <li>• Uses hand motions or makes sound to let you know he or she is full.</li> <li>• Shakes head to say “no more.”</li> <li>• Uses words like “all done” or “get down.”</li> </ul>  <p><b>Children under age 4 are at risk of choking while eating.</b> For more information, visit: <a href="#">Reducing the Risk of Choking in Young Children at Mealtimes</a> (only available in English).</p> <p>* For more examples of foods in the food groups, visit <a href="#">MyPlate.gov/food</a> (only available in English).</p>
 <p><b>⅔ cup</b> ⅓ cup of vegetables counts as</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ⅓ cup fresh, frozen, or canned vegetables; or</li> <li>• ⅔ cup raw or ⅓ cup cooked leafy greens; or</li> <li>• ⅓ cup 100% vegetable juice.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
 <p><b>1 ¾ ounce-equivalents</b> 1 ounce of grains counts as</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 slice bread or ½ small pita; or</li> <li>• ½ cup cooked rice, bulgar, pasta, or cereal; or</li> <li>• 1 ounce ready-to-eat cereal.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
 <p><b>2 ounce-equivalents</b> 1 ounce of protein foods counts as</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ounce seafood, lean meats, or poultry; or</li> <li>• 1 egg; or</li> <li>• 1 Tbsp thinly spread tahini or peanut butter; or</li> <li>• ¼ cup cooked beans, peas, or lentils.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
 <p><b>1 ⅔ cups</b> 1 cup of dairy counts as</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cup dairy milk or yogurt; or</li> <li>• 1 cup fortified soy milk or yogurt; or</li> <li>• 1½ ounces hard cheese, shredded; or</li> <li>• 2 ounces feta.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	

# ابدأ ببساطة مع خطة MyPlate



تتراكم فوائد الأكل الصحي بمرور الوقت، أكلة تلو الأخرى. والتغييرات البسيطة تصنع فرقاً.  
ابدأ ببساطة مع MyPlate.

تناول الأطعمة الصحية أمر مهم في كل مرحلة من مراحل الحياة. قد يؤثر نوع الطعام والشراب الذي يتناوله الطفل اليوم على صحته الآن وفي المستقبل. وفر الأطعمة والمشروبات الغنية بالعناصر الغذائية. استفد من كل أكلة.

## كميات المجموعات الغذائية لتناول 700 سعر حراري يومياً للأعمار من 12 إلى 23 شهراً

الألبان	البروتين	الحبوب	الخضراوات	الفواكه
1 2/3 كوب	2 أونصات	1 3/4 أونصة	2/3 كوب	1/2 كوب
قدم الحليب الكامل الدسم بالإضافة إلى الزبادي والجبن قليلي الدسم قدم لطفلك الحليب الكامل الدسم بالإضافة إلى الزبادي والجبن قليلي الدسم يمكن احتساب الحليب والزبادي المصنوعين من الصويا المدعمة. تجنب منتجات الألبان التي تحتوي على سكر مضاف.	وفر مجموعة متنوعة من الأطعمة الغنية بالبروتين قم بتضمين مجموعة متنوعة من الأطعمة الغنية بالبروتين مثل المأكولات البحرية؛ البيض؛ الفاصوليا، البازلاء والعدس؛ المكسرات والبذور ومنتجات الصويا؛ واللحوم والدواجن قليلة الدهون.	اجعل معظم الحبوب التي تتناولها حبوباً كاملة ابحث عن الأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة من خلال قراءة ملصق الحقائق الغذائية وقائمة المكونات.	نوع الخضراوات اختر مجموعة متنوعة من الخضراوات الملونة الطازجة والمجمدة والمعلبة، وتأكد من تضمين الخيارات الخضراء الداكنة والحمراء والبرتقالية.	ركّز على تناول الفاكهة كاملة ركّز على تناول الفاكهة كاملة سواء طازجة أو مجمدة أو مهروسة أو معلبة.

احرص دائماً على أخذ سلامة الأغذية في الاعتبار عند إطعام الأطفال الصغار.  
لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة: الأشخاص المعرضون للخطر: الأطفال الذين يقل عمرهم عن 5 أعوام (متوفر فقط باللغة الإنجليزية).



تجنب الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على سكريات مضافة واختر الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على كميات أقل من الصوديوم.

قلل من

# خطة MyPlate

وفر أطعمة صحية من جميع المجموعات الغذائية، وابحث عن علامات الجوع والشبع. تجنب حدوث اختناق عن طريق تجنب تقديم قطع طعام صغيرة أو قاسية. احتفل بالانتصارات الصغيرة، أكلة تلو الأخرى.

الأطعمة المقدمة	بشكل عام، فالفئات المستهدفة من المجموعات الغذائية لنظام يحتوي على 700 سعر حراري* هي:
<p><b>قد يكون الطفل جائعًا إذا:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• حاول الوصول إلى الطعام أو أشار إليه.</li> <li>• فتح فمه عند تقديم ملعقة أو طعام له.</li> <li>• شعر بالحماس عند رؤية الطعام.</li> <li>• استخدم حركات اليد أو أصدر أصواتًا ليخبرك بأنه لا زال جائعًا.</li> <li>• عبر عن رغبة في تناول نوع معين من الطعام، مستعينًا بالكلمات أو الأصوات.</li> <li>• جمع بين العبارات والإيماءات مثل "أريد ذلك" مع الإشارة إليه.</li> </ul> <p><b>قد يكون الطفل شبعانًا إذا:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• أبعد الطعام عنه.</li> <li>• أغلق فمه عند تقديم الطعام له.</li> <li>• أدار رأسه بعيدًا عن الطعام.</li> <li>• استخدم حركات اليد أو أصدر أصواتًا ليخبرك بأنه شبعان.</li> <li>• حرك رأسه ليقول "لا أريد المزيد".</li> <li>• استخدم كلمات مثل "انتهيت" أو "أريد النزول".</li> </ul>	<p><b>الفواكه</b></p> <p><b>1/2 كوب</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 كوب من الفواكه يعادل</li> <li>• 1/2 كوب من الفواكه الطازجة أو المعلبة؛ أو</li> <li>• 1/4 كوب من الفواكه المجففة؛ أو</li> <li>• 1/2 كوب من عصير الفواكه الطبيعية 100%.</li> </ul>
	<p><b>الخضراوات</b></p> <p><b>2/3 كوب</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/3 كوب من الخضراوات يعادل</li> <li>• 1/3 كوب من الخضراوات الطازجة أو المجمدة أو المعلبة؛ أو</li> <li>• 2/3 كوب من الخضراوات الورقية النيئة أو 1/3 كوب إذا كانت مطبوخة؛ أو</li> <li>• 1/3 كوب من عصير الخضراوات الطبيعية 100%.</li> </ul>
	<p><b>الحبوب</b></p> <p><b>ما يعادل 1 3/4 أونصة</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 أونصة من الحبوب تعادل</li> <li>• شريحة خبز أو نصف رغيف خبز عربي صغير؛ أو</li> <li>• 1/2 كوب من الأرز أو البرغل أو المعكرونة أو حبوب الإفطار بعد الطبخ؛ أو</li> <li>• 1 أونصة من حبوب الإفطار الجاهزة للأكل.</li> </ul>
	<p><b>البروتين</b></p> <p><b>ما يعادل 2 أونصات</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 أونصة من الأطعمة التي تحتوي على بروتين تعادل</li> <li>• 1 أونصة من المأكولات البحرية أو اللحوم أو الدواجن قليلة الدهون؛ أو</li> <li>• 1 بيضة؛ أو</li> <li>• 1 ملعقة كبيرة من الطحينة أو زبدة الفول السوداني مفرودة في طبقة رقيقة؛ أو</li> <li>• 1/4 كوب من الفاصوليا أو البازلاء أو العدس بعد الطبخ.</li> </ul>
	<p><b>الألبان</b></p> <p><b>1 2/3 كوب</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 كوب من منتجات الألبان يعادل</li> <li>• 1 كوب من الزبادي أو الحليب؛ أو</li> <li>• 1 كوب من الزبادي أو الحليب المصنوعين من الصويا المدعمة؛ أو</li> <li>• 1 1/2 أونصة من الجبن الصلب أو المبشور؛ أو</li> <li>• 2 أونصة من جبن الفيتا.</li> </ul>
<p><b>مخاطر الاختناق</b></p> <p>الأطفال الذين يقل عمرهم عن 4 أعوام يكونون عرضة لخطر الاختناق أثناء تناول الطعام. لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة: <b>الحد من خطر الاختناق الأطفال الصغار في أثناء أوقات تناول الوجبات</b> (متاح باللغة الإنجليزية فقط).</p>	<p>* لمزيد من الأمثلة على الأطعمة في المجموعات الغذائية، تفضل بزيارة الموقع: <b>MyPlate.gov/food</b> (متوفر فقط باللغة الإنجليزية).</p>