










# 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 1,000 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 cup</b></p> <p>Focus on whole fruits</p> <p>Focus on whole fruits that are fresh, frozen, pureed, or canned.</p>	<p><b>1 cup</b></p> <p>Vary veggies</p> <p>Choose a variety of colorful fresh, fermented*, frozen, dried, and canned vegetables—make sure to include dark green, red, and orange choices.</p>	<p><b>3 ounces</b></p> <p>Make most grains whole grains</p> <p>Find whole-grain foods by reading the Nutrition Facts label and ingredients list.</p>	<p><b>2 ounces</b></p> <p>Provide a variety of protein foods</p> <p>Enjoy a range of protein foods including seafood; tofu and soy products; beans, peas, and lentils; lean meats and poultry; eggs; and nut and seed products.</p>	<p><b>2 cups</b></p> <p>Offer your child fortified soy milk and yogurt at meals and snacks throughout the day</p> <p>Try regular or lactose-free versions of full-fat cow's milk and reduced-fat yogurts. Avoid 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>		

\* Fermented and pickled foods tend to be higher in sodium. Eating these foods should be considered in the context of daily sodium limits.

# 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 1,000-calorie** pattern are:	Foods offered	
 <p><b>1 cup</b>            ½ cup of fruits counts as</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ cup fresh or cooked 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="https://www.myplate.gov/food">MyPlate.gov/food</a> (only available in English).</p>
 <p><b>1 cup</b>            ½ cup of vegetables counts as</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ cup raw or cooked vegetables; or</li> <li>• ¾ cup raw or ½ cup cooked leafy greens; or</li> <li>• ½ cup dried vegetables; or</li> <li>• ½ cup 100% vegetable juice.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
 <p><b>3 ounce-equivalents</b>            1 ounce of grains counts as</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ cup cooked rice or noodles; or</li> <li>• 1 ounce teok; or</li> <li>• 1 slice bread; 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>• ¼ cup (about 2 ounces) tofu; or</li> <li>• ¼ cup cooked beans, peas, or lentils; or</li> <li>• 1 egg; or</li> <li>• 1 Tbsp thinly spread peanut butter.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
 <p><b>2 cups</b>            1 cup of dairy counts as</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cup fortified soy milk or yogurt; or</li> <li>• 1 cup cow’s milk or yogurt; or</li> <li>• 1 cup lactose-free cow’s milk or yogurt.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	



# MyPlate 계획으로 간단하게 시작하세요

건강한 식습관의 이점은 조금씩 조금씩 시간이 지나면서 쌓이게 됩니다. 작은 변화가 중요합니다. MyPlate로 간단하게 시작하세요.

건강한 식습관은 인생의 모든 단계에서 중요합니다. 오늘 아이가 먹고 마시는 음식이 현재와 미래의 건강에 영향을 미칠 수 있습니다. 영양소가 풍부한 음식과 음료를 제공하세요. 음식을 드실 때마다 잘 선택하세요.

## 생후 12~23개월 하루 1,000칼로리 식품군의 양

과일	채소	곡류	단백질	유제품
<p><b>1컵</b></p> <p>통과일 섭취에 집중하기</p> <p>생, 냉동, 튀레 또는 통조림 과일을 통째로 섭취하세요.</p>	<p><b>1컵</b></p> <p>다양한 채소 섭취하기</p> <p>다양한 색상의 생, 발효*, 냉동, 건조, 통조림 채소를 선택하되, 진한 녹색, 빨간색, 주황색 채소를 포함합니다.</p>	<p><b>3온스</b></p> <p>곡물 대부분을 통곡물로 섭취하기</p> <p>영양 성분표와 성분 목록을 보고 통곡물 식품을 찾아보세요.</p>	<p><b>2온스</b></p> <p>다양한 단백질 식품 제공하기</p> <p>해산물, 두부 및 콩 제품, 콩, 완두콩, 렌틸콩, 살코기 및 가금류, 달걀, 견과류 및 씨앗 등 다양한 단백질 식품을 섭취합니다.</p>	<p><b>2컵</b></p> <p>하루 중 식사와 간식으로 아이에게 강화 두유와 요거트를 제공할 수 있는 방법을 찾으세요.</p> <p>전지방 우유와 저지방 요거트의 일반 또는 무유당 제품을 마셔 봅니다. 설탕이 첨가된 제품은 피합니다.</p>



설탕이 첨가된 음식과 음료는 피하고 나트륨이 적은 음식과 음료를 선택하세요.








어린 아이에게 먹일 때는 꼭 식품 안전을 고려하세요. 자세한 정보: [People at Risk: Children Under Five](#) (영어로만 제공).

\* 발효 및 절임 식품은 나트륨 함량이 높은 경향이 있습니다. 이러한 식품을 섭취할 때는 일일 나트륨 섭취 한도를 고려해야 합니다.

# MyPlate 계획

모든 식품군에서 건강한 음식을 제공하고 배고픔과 포만감의 징후가 있는지 살펴봅니다. 작거나 단단한 음식 조각을 피하여 질식을 예방합니다. 먹을 때마다 작은 승리를 축하하세요.

일반적으로 1,000칼로리 패턴의 식품군 목표**는 다음과 같습니다:	제공 음식	
 <p><b>1컵</b> 과일 ½컵은 다음에 해당합니다</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 생과일 또는 익힌 과일 ½컵, 또는</li> <li>• 말린 과일 ¼컵, 또는</li> <li>• 100% 과일 주스 ½컵.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<div data-bbox="1415 310 1562 456" style="background-color: #28a745; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-bottom: 10px;"> <span style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">배고픔 신호</span> </div> <p><b>아이가 배고플 때 할 수 있는 행동:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 음식에 손을 뻗거나 가리킵니다.</li> <li>• 손가락이나 음식을 주면 입을 벌립니다.</li> <li>• 음식을 보면 흥분합니다.</li> <li>• 아직 배가 고프다는 것을 알리기 위해 손동작을 하거나 소리를 냅니다.</li> <li>• 말이나 소리로 특정 음식에 대한 욕구를 표현합니다.</li> <li>• “원한다”는 제스처와 가리키는 동작을 문구와 함께 사용합니다.</li> </ul> <p><b>아이가 배부를 때 할 수 있는 행동:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 음식을 밀어냅니다.</li> <li>• 음식이 제공될 때 입을 다웁니다.</li> <li>• 음식에서 고개를 돌립니다.</li> <li>• 배가 부르다는 것을 알리기 위해 손동작을 하거나 소리를 냅니다.</li> <li>• “더 이상 안 먹는다”는 의미로 고개를 흔들립니다.</li> <li>• “다 먹었어” 또는 ‘그만 먹을래’와 같은 단어를 사용합니다.</li> </ul> <div data-bbox="1415 1045 1562 1192" style="background-color: #ffc107; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-top: 20px;"> <span style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">질식 위험</span> </div> <p><b>4세 미만의 어린이는 식사 중 질식할 위험이 있습니다.</b> 자세한 정보: <a href="#">Reducing the Risk of Choking in Young Children at Mealtimes</a> (영어로만 제공).</p> <p style="font-size: 0.9em; margin-top: 20px;">** 식품군에 속하는 더 많은 음식의 예를 보려면 <a href="https://www.MyPlate.gov/food">MyPlate.gov/food</a>에 방문해 주세요 (영어로만 제공).</p>
 <p><b>1컵</b> 채소 ½컵은 다음에 해당합니다</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 생채소 또는 익힌 채소 ½컵, 또는</li> <li>• 생 잎채소 ¾컵 또는 익힌 잎채소 ½컵, 또는</li> <li>• 말린 채소 1/3컵, 또는</li> <li>• 100% 채소 주스 ½컵.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
 <p><b>3온스 상당량</b> 곡물 1온스는 다음에 해당합니다</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 익힌 쌀 또는 면 ½컵, 또는</li> <li>• 떡 1온스, 또는</li> <li>• 빵 1조각, 또는</li> <li>• 즉석 시리얼 1온스.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
 <p><b>2온스 상당량</b> 단백질 식품 1온스는 다음에 해당합니다</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 해산물, 살코기 또는 가금류 1온스, 또는</li> <li>• 두부 ¼컵(약 2온스), 또는</li> <li>• 익힌 콩, 완두콩 또는 렌틸콩 ¼컵, 또는</li> <li>• 달걀 1개, 또는</li> <li>• 얇게 썬 바른 땅콩버터 1큰술.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
 <p><b>2컵</b> 유제품 1컵은 다음에 해당합니다</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 강화 두유 또는 요거트 1컵, 또는</li> <li>• 우유 또는 요거트 1컵, 또는</li> <li>• 무유당 우유 또는 요거트 1컵.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	