








Start simple with MyPlate Plan

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

A healthy eating routine is important at every stage of life and can have positive effects that add up over time. It's important to eat a variety of fruits, vegetables, grains, protein foods, and dairy or fortified soy alternatives. When deciding what to eat or drink, choose options that are full of nutrients. Make every bite count.

Food Group Amounts for 1,200 Calories a Day for Ages 2 to 3 Years

 <p>Fruits</p>	 <p>Vegetables</p>	 <p>Grains</p>	 <p>Protein</p>	 <p>Dairy</p>
<p>1 cup</p> <p>Focus on whole fruits</p> <p>Focus on whole fruits that are fresh, frozen, canned, or dried.</p>	<p>1 ½ cups</p> <p>Vary your veggies</p> <p>Choose a variety of colorful fresh, frozen, and canned vegetables—make sure to include dark green, red, and orange choices.</p>	<p>4 ounces</p> <p>Make half your grains whole grains</p> <p>Find whole-grain foods by reading the Nutrition Facts label and ingredients list.</p>	<p>3 ounces</p> <p>Vary your protein routine</p> <p>Mix up your protein foods to include seafood, fish, and shrimp; beans, peas, and lentils; eggs; soy products; lean meats and poultry; and nut and seed products.</p>	<p>2 ½ cups</p> <p>Move to low-fat or fat-free dairy milk or yogurt (or lactose-free dairy or fortified soy versions)</p> <p>Look for ways to include dairy or fortified soy alternatives at meals and snacks throughout the day.</p>



Choose foods and beverages with less added sugars, saturated fat, and sodium.

Limit:









- Added sugars to **less than 30 grams** a day.
- Saturated fat to **less than 13 grams** a day.
- Sodium to **less than 1,200 milligrams** a day.



Be sure to consider food safety when feeding young kids. For more information, visit: [People at Risk: Children Under Five](#) (only available in English).

MyPlate Plan

Write down the foods you offered your child today. Celebrate small wins, bite by bite.

In general, food group targets for a 1,200-calorie* pattern are:	Foods offered	
 <p>1 cup 1 cup of fruits counts as</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 cup raw or cooked fruit; or • ½ cup dried fruit; or • 1 cup 100% fruit juice. 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	 <p>Limit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Added sugars to less than 30 grams a day. • Saturated fat to less than 13 grams a day. • Sodium to less than 1,200 milligrams a day.  <p>Be active your way: Children 2 to 5 years old should play actively every day.</p>  <p>Children under age 4 are at risk of choking while eating. For more information, visit: Reducing the Risk of Choking in Young Children at Mealtimes (only available in English).</p>
 <p>1 ½ cups 1 cup of vegetables counts as</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 cup raw or cooked vegetables; or • 2 cups raw or 1 cup cooked leafy greens; or • 1 cup 100% vegetable juice. 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
 <p>4 ounce-equivalents 1 ounce of grains counts as</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ cup cooked rice, pasta, or cereal; or • 1 slice bread; or • 1 ounce ready-to-eat cereal. 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
 <p>3 ounce-equivalents 1 ounce of protein foods counts as</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 ounce seafood, lean meats, or poultry; or • ¼ cup (about 2 ounces) tofu; or • 1 egg; or • 1 Tbsp thinly spread peanut butter; or • ¼ cup cooked beans, peas, or lentils. 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
 <p>2 ½ cups 1 cup of dairy counts as</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 cup dairy milk or yogurt; or • 1 cup lactose-free dairy milk or yogurt; or • 1 cup fortified soy milk or yogurt; or • 1½ ounces hard cheese, shredded. 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	

* This 1,200-calorie pattern is only an estimate of your child's needs. For more examples of foods in the food groups, visit [MyPlate.gov/food](https://www.myplate.gov/food) (only available in English).








AkingPlato
MyPlate.gov

Magsimula sa Simple gamit ang Planong MyPlate

Ang mga benepisyo ng masustansiyang pagkain ay naiipon sa paglipas ng panahon, sa paisa-isang kagat. Mahalaga ang mga maliliit na pagbabago. Magsimula sa Simple gamit ang MyPlate.

Mahalaga ang karaniwang gawain sa masustansiyang pagkain sa bawat yugto ng buhay at maaaring magkaroon ng mga positibong epekto na naiipon sa paglipas ng panahon. Mahalagang kumain ng iba't ibang prutas, gulay, grain, pagkaing mayaman sa protina, at produktong gatas o fortified na alternatibong soy. Kapag nagpapasya kung ano ang kakainin o iinumun, pumili ng mga opsyon na puno ng mga sustansiya. Gawing mahalaga ang bawat kagat.

Mga Dami ng Grupo ng Pagkain para sa 1,200 Calorie bawat Araw para sa Mga Edad na 2 hanggang 3 Taong Gulang

 <p>Mga prutas</p>	 <p>Mga gulay</p>	 <p>Mga grain</p>	 <p>Protina</p>	 <p>Produktong Gatas</p>
<p>1 tasa</p> <p>Tumuon sa mga buong prutas</p> <p>Tumuon sa mga buong prutas na sariwa, naka-frozen, naka-delata, o pinatuyo.</p>	<p>1 ½ tasa</p> <p>Pag-ibahin ang iyong mga gulay</p> <p>Pumili ng iba't ibang makukulay na sariwa, naka-frozen, at naka-delatang gulay—siguruhing isama ang mga matinkad na berde, pula, at orange na pagpipilian.</p>	<p>4 na onsa</p> <p>Gawin ang kalahati ng iyong mga grain na mga buong grain</p> <p>Humanap ng mga buong grain na pagkain sa pamamagitan ng pagbabasa ng label ng Mga Katotohanan sa Nutrisyon at listahan ng mga sangkap.</p>	<p>3 onsa</p> <p>Pag-ibahin ang iyong rutina sa protina</p> <p>Pagsamahin ang iyong mga pagkain na mayaman sa protina na kinabibilangan ng pagkaing dagat, isda, hipon; mga bean, gisantes, at lentil; mga itlog; produktong soy; mga karne na may mababang taba at manok; at mga produktong mani at buto.</p>	<p>2 ½ tasa</p> <p>Lumipat sa produktong gatas o yogurt na may mababang taba o walang taba (o produktong gatas na walang lactose o mga fortified na bersiyon ng soy)</p> <p>Maghanap ng mga paraan para isama ang mga alternatibong produktong gatas o fortified na soy sa mga pagkain at meryenda sa buong araw.</p>



Pumili ng mga pagkain at inumin na may mas kaunting idinagdag na asukal, saturated na taba, at asin. Limitasyon:









- Mga dagdag na asukal na **mas mababa sa 30 gramo** sa isang araw.
- Mga saturated na taba na **mas mababa sa 13 gramo** sa isang araw.
- Asin na **mas mababa sa 1,200 miligramo** sa isang araw.



Tiyaking isaalang-alang ang kaligtasan ng pagkain kapag nagpapakain sa mga maliliit na bata. Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang: [Mga Taong Nasa Panganib: Mga Batang Wala Pang Limang Taong Gulang](#) (available lang sa Ingles).

Planong MyPlate

Isulat ang mga pagkaing inihandog mo sa iyong anak ngayon. Ipagdiwang ang maliliit na panalo, sa pa-isa isang kagat.

Sa pangkalahatan, ang mga target sa grupo ng pagkain para sa 1,200 calorie* na pattern ay:	Mga pagkain na inaalok	
 <p>1 tasa 1 tasa ng mga prutas ay katumbas ng</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 tasa ng hilaw o lutong prutas; o • ½ tasa ng tuyong prutas; o • 1 tasa ng 100% juice ng prutas. 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	 <p>Limitasyon:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mga dagdag na asukal na mas mababa sa 30 gramo sa isang araw. • Saturated na taba na mas mababa sa 13 gramo sa isang araw. • Asin na mas mababa sa 1,200 miligramo sa isang araw.
 <p>1 ½ tasa 1 tasa ng gulay ay katumbas ng</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 tasa ng hilaw o lutong gulay; o • 2 tasa ng hilaw o 1 tasa ng lutong madadahong berdeng gulay; o • 1 tasa ng 100% juice ng gulay. 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	 <p>Maging aktibo ayon sa iyong paraan:</p> <p>Ang mga batang 2 hanggang 5 taong gulang ay dapat aktibong gumalaw sa araw-araw.</p>
 <p>mga katumbas ng 4 na onsa 1 onsa ng grain ay katumbas ng</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ tasang lutong kanin, pasta, o cereal; o • 1 hiwa ng tinapay; o • 1 onsa ng handa ng kainin na cereal. 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	 <p>Ang mga batang wala pang 4 na taong gulang ay nanganganib na mabulunan habang kumakain.</p> <p>Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang: Pagbabawas sa Panganib na Mabulunan sa Mga Maliliit na Bata sa Oras ng Pagkain (available lang sa Ingles).</p>
 <p>mga katumbas ng 3 onsa 1 onsa ng pagkaing mayaman sa protina ay katumbas ng</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 onsang pagkaing dagat, mga karneng may mababang taba, o manok; o • ¼ na tasa (mga 2 onsa) tofu; o • 1 itlog; o • 1 Kutsarang manipis na pagkakalagay ng peanut butter; o • ¼ na tasang lutong bean, gisantes, o lentil. 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
 <p>2 ½ tasa Ang 1 tasa ng produktong gatas ay katumbas ng</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 tasa ng produktong gatas o yogurt; o • 1 tasa ng produktong gatas o yogurt na walang lactose; o • 1 tasang fortified na soy milk o yogurt; o • 1 ½ onsa ng matigas na keso, hinimay. 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>* Ang 1,200 calorie na pattern na ito ay tantiya lang ng mga pangangailangan ng iyong anak. Para sa higit pang halimbawa ng mga pagkain sa mga grupo ng pagkain, pumunta sa MyPlate.gov/food (available lang sa Ingles).</p>