










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, dried, or canned.</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; eggs; beans, peas, and lentils; nut and seed products; lean meats and poultry; and soy 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>
<p> Limit</p> <p>Choose foods and beverages with less added sugars, saturated fat, and sodium.</p> <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 sure to consider food safety when feeding young kids.</p> <p>For more information, visit: People at Risk: Children Under Five (only available in English).</p>		

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>* 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 (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"> • 1 slice bread or ½ small pita; or • ½ cup cooked rice, bulgur, pasta, or cereal; 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 • 1 egg; or • ¼ cup cooked beans, peas, or lentils; or • 1 Tbsp thinly spread tahini or peanut butter. 	<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 • 1 ½ ounces hard cheese, shredded; or • 2 ounces feta. 	<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.

إن روتين الأكل الصحي مهم في كل مرحلة من مراحل الحياة ويمكن أن يكون له آثار إيجابية تتراكم بمرور الوقت. من المهم تناول أنواع مختلفة من الفواكه والخضراوات والحبوب والبروتين ومنتجات الألبان أو بدائل الصويا المدعمة. عند اتخاذ قرار بشأن ما ستأكله أو تشربه، فاختر الخيارات الغنية بالعناصر الغذائية. استفد من كل أكلة.

كميات المجموعات الغذائية لتناول 1200 سعر حراري يومياً للأعمار من عامين إلى 3 أعوام

الألبان	البروتين	الحبوب	الخضراوات	الفواكه
2 1/2 كوب	3 أونصات	4 أونصات	1 1/2 كوب	1 كوب
استخدم الحليب أو الزبادي قليل الدسم أو الخالي من الدسم (أو منتجات الألبان الخالية من اللاكتوز أو منتجات الصويا المدعمة) ابحث عن طرق لتضمين منتجات الألبان أو بدائل الصويا المدعمة في الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة على مدار اليوم.	نوع البروتينات التي تتناولها تناول البروتين من مصادر مختلفة، مثل المأكولات البحرية؛ والبيض؛ والفاصوليا والبازلاء والعدس؛ والمكسرات ومنتجات البذور؛ واللحوم والدواجن قليلة الدهون؛ ومنتجات الصويا.	اجعل نصف الحبوب التي تتناولها حبوباً كاملة ابحث عن الأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة من خلال قراءة ملصق الحقائق الغذائية وقائمة المكونات.	نوع الخضراوات التي تتناولها اختر مجموعة متنوعة من الخضراوات الملونة الطازجة والمجمدة والمعلبة، وتأكد من تضمين الخيارات الخضراء الداكنة والحمراء والبرتقالية.	ركّز على تناول الفاكهة كاملة سواء طازجة أو مجمدة أو مجففة 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).



اختر الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على كميات أقل من السكريات المضافة والدهون المشبعة والصوديوم. قلل من:

- السكريات المضافة إلى أقل من 30 جم في اليوم.
- الدهون المشبعة إلى أقل من 13 جم في اليوم.
- الصوديوم إلى أقل من 1200 ملجم في اليوم.

قلل من

خطة MyPlate

دَوِّن أسماء الأطعمة التي قدمتها لطفلك اليوم. احتفل بالانتصارات الصغيرة، أكلة تلو الأخرى.

الأطعمة المقدمة	بشكل عام، فالفئات المستهدفة من المجموعات الغذائية لنظام يحتوي على 1200 سعر حراري* هي:
قلل من: <ul style="list-style-type: none">• السكريات المضافة إلى أقل من 30 جم في اليوم.• الدهون المشبعة إلى أقل من 13 جم في اليوم.• الصوديوم إلى أقل من 1200 ملجم في اليوم.	1 كوب الفواكه <ul style="list-style-type: none">1 كوب من الفواكه يعادل• 1 كوب من الفاكهة النيئة أو المطبوخة؛ أو• 1/2 كوب من الفواكه المجففة؛ أو• 1 كوب من عصير الفواكه الطبيعية 100%.
قلل من	
النشاط <p>كن نشيطاً على طريقته: الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين عامين إلى 5 أعوام ينبغي أن يلعبوا بنشاط كل يوم.</p>	1 1/2 كوب الخضراوات <ul style="list-style-type: none">1 كوب من الخضراوات يعادل• 1 كوب من الخضراوات النيئة أو المطبوخة؛ أو• 2 كوب من الخضراوات الورقية النيئة أو 1 كوب إذا كانت مطبوخة؛ أو• 1 كوب من عصير الخضراوات الطبيعية 100%.
مخاطر الاختناق <p>الأطفال الذين يقل عمرهم عن 4 أعوام يكونون عرضة لخطر الاختناق أثناء تناول الطعام. لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة: الحد من خطر اختناق الأطفال الصغار في أثناء أوقات تناول الوجبات (متاح باللغة الإنجليزية فقط).</p>	ما يعادل 4 أونصات الحبوب <ul style="list-style-type: none">1 أونصة من الحبوب تعادل• شريحة خبز أو نصف رغيف خبز عربي صغير؛ أو• 1/2 كوب من الأرز أو البرغل أو المعكرونة أو حبوب الإفطار بعد الطبخ؛ أو• 1 أونصة من حبوب الإفطار الجاهزة للأكل.
	ما يعادل 3 أونصات البروتين <ul style="list-style-type: none">1 أونصة من الأطعمة التي تحتوي على بروتين تعادل• 1 أونصة من المأكولات البحرية أو اللحم أو الدواجن قليلة الدهون؛ أو• 1 بيضة؛ أو• 1/4 كوب من الفاصوليا أو البازلاء أو العدس بعد الطبخ؛ أو• 1 ملعقة كبيرة من الطحينة أو زبدة الفول السوداني مفردة في طبقة رقيقة.
	2 1/2 كوب الألبان <ul style="list-style-type: none">1 كوب من منتجات الألبان يعادل• 1 كوب من الزبادي أو الحليب؛ أو• 1 كوب من الزبادي أو الحليب الخالي من اللاكتوز؛ أو• 1 كوب من الزبادي أو الحليب المصنوعين من الصويا المدعمة؛ أو• 1 1/2 أونصة من الجبن الصلب أو المبشور؛ أو• 2 أونصة من جبن الفيتا.
<p>* هذا النظام المكون من 1200 سعر حراري هو مجرد تقدير لاحتياجات طفلك. لمزيد من الأمثلة على الأطعمة في المجموعات الغذائية، تفضل بزيارة الموقع: MyPlate.gov/food (متوفر فقط باللغة الإنجليزية).</p>	