










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 1,400 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 ½ cups</p> <p>Focus on whole fruits</p> <p>Focus on whole fruits that are fresh, frozen, pickled*, canned, or dried.</p>	<p>1 ½ cups</p> <p>Vary your veggies</p> <p>Choose a variety of colorful fresh, frozen, pickled*, and canned vegetables—make sure to include dark green, red, and orange choices.</p>	<p>5 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>4 ounces</p> <p>Vary your protein routine</p> <p>Mix up your protein foods to include seafood; beans, peas, and lentils; nut and seed products; soy products; eggs; and lean meats and poultry.</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 35 grams a day. • Saturated fat to less than 16 grams a day. • Sodium to less than 1,200 milligrams a day. 		 <p>Be sure to consider food safety when feeding young kids. For more information, visit: People at Risk: Children Under Five (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

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

In general, food group targets for a 1,400-calorie** pattern are:	Foods offered	
 <p>1 ½ cups 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 35 grams a day. • Saturated fat to less than 16 grams a day. • Sodium to less than 1,200 milligrams a day.
 <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 starchy vegetables (potato); or • 1 cup 100% vegetable juice. 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	 <p>Be active your way: Children 2 to 5 years old should play actively every day.</p>
 <p>5 ounce-equivalents 1 ounce of grains counts as</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ cup cooked rice, pasta, or cereal (buckwheat); or • 1 slice bread; or • 1 ounce ready-to-eat cereal. 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	 <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>4 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 peas, beans (fava), or lentils; or • 1 Tbsp thinly spread 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, yogurt, or kefir; or • 1 cup lactose-free dairy milk or yogurt; or • 1 cup fortified soy milk or yogurt; or • 1 ½ ounces hard cheese, shredded. 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>** This 1,400-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>



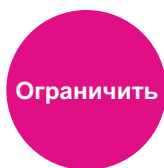
Начните с простого с планом MyPlate

Польза от здорового питания накапливается со временем, по крупицам. Небольшие изменения важны. Начните с простого с MyPlate.

Здоровое питание важно на каждом этапе жизни и может принести положительные результаты, которые со временем нарастают. Важно есть разнообразные фрукты, овощи, злаки, белковую пищу, а также молочные продукты или обогащенные соевые альтернативы. Выбирая, что есть или пить, выбирайте варианты, богатые питательными веществами. Пусть каждый кусочек будет на счету.

Объемы продуктов питания на 1400 калорий в день для возраста от 2 до 3 лет

 <p>Фрукты</p>	 <p>Овощи</p>	 <p>Злаки</p>	 <p>Белки</p>	 <p>Молочные продукты</p>
<p>1 ½ чашки</p> <p>Сосредоточьтесь на цельных фруктах</p> <p>Сосредоточьтесь на цельных фруктах: свежих, замороженных, маринованных*, консервированных или сушеных.</p>	<p>1 ½ чашки</p> <p>Разнообразьте овощи</p> <p>Выбирайте разнообразные и разноцветные свежие, замороженные, маринованные* и консервированные овощи — обязательно выбирайте темно-зеленые, красные и оранжевые.</p>	<p>5 унций</p> <p>Пусть половина ваших злаков будет цельнозерновыми</p> <p>Найдите продукты из цельного зерна, прочитав этикетку Пищевой состав и список ингредиентов.</p>	<p>4 унций</p> <p>Разнообразьте свой белковый рацион</p> <p>Разнообразьте белковые блюда, включив в них морепродукты, фасоль, горох и чечевицу, орехи и семена, соевые продукты, яйца, а также нежирное мясо и птицу.</p>	<p>2 ½ чашки</p> <p>Перейдите на нежирное или обезжиренное молоко или йогурт (или безлактозные молочные продукты или обогащенные соевые варианты)</p> <p>Включайте молочные продукты или обогащенные соевые альтернативы в блюда и перекусы в течение дня.</p>



Выбирайте продукты и напитки с меньшим содержанием сахаров, насыщенных жиров и натрия. Ограничить:

- Добавленный сахар **не более 35 граммов** в день.
- Насыщенные жиры **не более 16 граммов** в день.
- Натрий **не более 1 200 миллиграммов** в день.


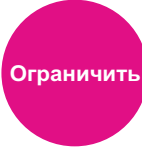








При кормлении маленьких детей не забывайте о безопасности продуктов. Дополнительную информацию можно получить на сайте: [Люди в зоне риска: Дети до пяти лет](#) (только на английском языке).

* Ферментированные и маринованные продукты, как правило, содержат больше натрия. При употреблении этих продуктов следует учитывать ежедневную норму натрия.

План MyPlate

Запишите продукты, которые вы давали ребенку сегодня. Отмечайте маленькие победы, кусочек за кусочком.

В целом, целевые показатели по группам продуктов питания для рациона в 1400 калорий** следующие:	Предложенные продукты	
 <p>1 ½ чашки</p> <p>1 чашка фруктов считается как</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 чашка сырых или приготовленных фруктов; или • ½ чашки сухофруктов; или • 1 чашка 100% фруктового сока. 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	 <p>Ограничить:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Добавленный сахар не более 35 граммов в день. • Насыщенные жиры не более 16 граммов в день. • Натрий не более 1 200 миллиграммов в день.
 <p>1 ½ чашки</p> <p>1 чашка овощей считается как</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 чашка сырых или приготовленных овощей; или • 2 чашки сырой или 1 чашка приготовленной листовой зелени; или • 1 чашка крахмалистых овощей (картофель); или • 1 чашка 100% овощного сока. 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	 <p>Будьте активны:</p> <p>Дети от 2 до 5 лет должны играть в активные игры каждый день.</p>
 <p>5 унций в эквиваленте</p> <p>1 унция зерен считается как</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ чашки вареного риса, макаронных изделий или крупы (гречневой); или • 1 ломтик хлеба; или • 1 унция готовых к употреблению хлопьев. 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	 <p>Дети в возрасте до 4 лет подвержены риску подавиться во время еды.</p> <p>Дополнительную информацию можно получить на сайте: Снижение риска удушья у детей младшего возраста во время приема пищи (только на английском языке).</p>
 <p>4 унций в эквиваленте</p> <p>1 унция белковой пищи считается как</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 унция морепродуктов, нежирного мяса или птицы; или • 1 яйцо; или • ¼ чашки вареного гороха, фасоли (фава) или чечевицы; или • 1 ст. л. тонко намазанного арахисового масла. 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
 <p>2 ½ чашки</p> <p>1 чашка молочных продуктов считается как</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 чашка молока, йогурта или кефира; или • 1 чашка безлактозного молока или йогурта; или • 1 чашка обогащенного соевого молока или йогурта; или • 1 ½ унции твердого тертого сыра. 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>** Эта схема питания на 1400 калорий — лишь приблизительный расчет потребностей вашего ребенка. Больше примеров продуктов, входящих в группы питания, можно найти на сайте MyPlate.gov/food (только на английском языке).</p>