USDA Food and Nutrition Service
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

MyPlate.gov

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 800 Calories a Day for Ages 12 to 23 Months

Fruits	Vegetables	Grains	Protein	Dairy
¾ cup	**¾ cup**	**2 ¼ ounces**	**2 ounces**	**1 ¾ cups**
Focus on whole fruits	Vary veggies	Make most grains whole grains	Provide a variety of protein foods	Provide whole milk along with reduced-fat yogurt and cheese
Focus on whole fruits that are fresh, canned, pureed, or frozen.	Choose a variety of colorful fresh, frozen, and canned vegetables—make sure to include dark green, red, and orange choices.	Find whole-grain foods by reading the Nutrition Facts label and ingredients list.	Include a variety of protein foods like seafood, fish, and shrimp; beans, peas, and lentils; tofu; eggs; lean meats and poultry; and nut and seed products.	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.

Limit

Avoid foods and beverages with added sugars and choose foods and beverages with less sodium.

be food safe™

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

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 800-calorie* pattern are:		Foods offered
Fruits	**¾ cup** ½ cup of fruits counts as • ½ cup fresh or canned fruit; or • ¼ cup dried fruit; or • ½ cup 100% fruit juice.	
Vegetables	**¾ cup** ⅓ cup of vegetables counts as • ⅓ cup fresh, frozen, or canned vegetables; or • ⅔ cup raw or ⅓ cup cooked leafy greens; or • ⅓ cup 100% vegetable juice.	
Grains	**2 ¼ ounce-equivalents** 1 ounce of grains counts as • ½ cup cooked rice, pasta, or cereal; or • 1 slice bread; or • 1 ounce ready-to-eat cereal.	
Protein	**2 ounce-equivalents** 1 ounce of protein foods counts as • 1 ounce seafood, fish, shrimp, 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 (mung), peas, or lentils.	
Dairy	**1 ¾ cups** 1 cup of dairy counts as • 1 cup dairy milk or yogurt; or • 1 cup fortified soy milk or yogurt; or • 1½ ounces hard cheese, shredded.	

Hunger Cues

A child may be hungry if he or she:

- Reaches for or points to food.
- Opens his or her mouth when offered a spoon or food.
- Gets excited when he or she sees food.
- Uses hand motions or makes sounds to let you know he or she is still hungry.
- Expresses desire for specific food with words or sounds.
- Combines phrases with gestures such as “want that” and pointing.

A child may be full if he or she:

- Pushes food away.
- Closes his or her mouth when food is offered.
- Turns his or her head away from food.
- Uses hand motions or makes sound to let you know he or she is full.
- Shakes head to say “no more.”
- Uses words like “all done” or “get down.”

Choking Hazards

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).

* For more examples of foods in the food groups, visit MyPlate.gov/food (only available in English).

DGA Dietary Guidelines for Americans

FNS-904-2-Filipino
September 2024
USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

USDA Food and Nutrition Service
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

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 malusog na pagkain sa bawat yugto ng buhay. Ang kinakain at iniinom ng bata ngayon ay maaaring makaapekto sa kalusugan ng bata ngayon at sa hinaharap. Magbigay ng mga pagkain at inumin na puno ng mga sustansya. Gawing mahalaga ang bawat kagat.

Mga Dami ng Grupo ng Pagkain para sa 800 Calorie bawat Araw para sa Mga Edad na 12 hanggang 23 buwang gulang

Mga prutas	Mga gulay	Mga grain	Protina	Produktong Gatas
3/4 tasa	**3/4 na Tasa**	**2 1/4 onsa**	**2 onsa**	**1 3/4 tasa**
Tumuon sa mga buong prutas	Pag-ibahin ang mga gulay	Gawin ang karamihan sa mga grain na mga buong grain	Magbigay ng iba't ibang pagkaing mayaman sa protina	Magbigay ng buong gatas kasama ang yogurt at kesong may mababang taba
Tumuon sa mga buong prutas na sariwa, naka-delata, pureed o naka-frozen.	Pumili ng iba't ibang makukulay na sariwa, naka-frozen, at naka-delatang gulay—siguruhing isama ang mga matingkad na berde, pula, at orange na pagpipilian.	Humanap ng mga buong grain na pagkain sa pamamagitan ng pagbabasa ng label ng Mga Katotohanan sa Nutrisyon at listahan ng mga sangkap.	Isama ang iba't ibang pagkaing mayaman sa protina tulad ng pagkaing dagat, isda, at hipon; mga bean, gisantes, at lentil; tofu; mga itlog; mga karneng may mababang taba at manok; at mga produktong mani at buto.	Alokin ang iyong anak ng gatas na may buong taba kasama ang mga yogurt at kesong may mababang taba. Ang fortified na soy milk at yogurt ay maaari ding mapabilang. Iwasan ang mga produktong gatas na may idinagdag na asukal.

Limitasyon

Iwasan ang mga pagkain at inumin na may idinagdag na asukal at pumili ng mga pagkain at inumin na may mas kaunting asin.

be food safe™

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 (Children Under Five)** (available lang sa Ingles).

Planong **MyPlate**

Magbigay ng masusustansyang pagkain mula sa lahat ng grupo ng pagkain at maghanap ng mga palatandaan ng pagkagutom at pagkabusog. Iwasang mabulunan sa pamamagitan ng pag-iwas sa maliliit o matigas na piraso ng pagkain. Ipagdiwang ang maliliit na panalo, sa pa-isa isang kagat.

	Sa pangkalahatan, ang mga target sa grupo ng pagkain para sa 800 calorie* na pattern ay:	Mga pagkain na inaalok
Mga prutas	**¾ na tasa** ½ tasa ng mga prutas ay katumbas ng • ½ tasa ng sariwa o nakade-latang prutas; o • ¼ tasa ng tuyong prutas; o • ½ tasa ng 100% juice ng prutas.	______ ______ ______
Mga gulay	**¾ na tasa** ⅓ tasa ng gulay ay katumbas ng • ⅓ tasa ng sariwa, naka-frozen, o de-latang gulay; o • ⅔ tasa ng hilaw o ⅓ tasa ng lutong madadahong berdeng gulay; o • ⅓ tasa ng 100% juice ng gulay.	______ ______ ______
Mga grain	**mga katumbas ng 2 ½ na onsa** 1 onsa ng grain ay katumbas ng • ½ tasang lutong kanin, pasta, o cereal; o • 1 hiwa ng tinapay; o • 1 onsa ng handa ng kainin na cereal.	______ ______ ______
Protina	**mga katumbas ng 2 onsa** 1 onsa ng pagkaing mayaman sa protina ay katumbas ng • 1 onsang pagkaing dagat, isda, hipon, 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 (mung), gisantes, o lentil.	______ ______ ______ ______
Produktong Gatas	**1 ¾ na tasa** Ang 1 tasa ng produktong gatas ay katumbas ng • 1 tasa ng produktong gatas o yogurt; o • 1 tasang fortified na soy milk o yogurt; o • 1 ½ onsa ng matigas na keso, hinimay.	______ ______ ______

Mga Hudyat sa Gutom

Maaaring gutom ang isang bata kung siya ay:

- Iniaabot o tinuturo niya ang pagkain.
- Binubuksan ang bibig kapag inalok ng kutsara o pagkain.
- Nasasabik kapag nakakakita siya ng pagkain.
- Gumagamit ng galaw ng kamay o gumagawa ng mga tunog upang ipaalam sa iyo na gutom pa rin siya.
- Nagpapahayag ng pagnanais para sa partikular na pagkain na may mga salita o tunog.
- Pinagsasama ang mga parirala sa mga kilos tulad ng "gusto na" at pagturo.

Maaaring busog ang isang bata kung:

- Itinutulak ang pagkain palayo.
- Isinasara ang kanyang bibig kapag may iniaalok na pagkain.
- Inilalayo ang ulo sa pagkain.
- Gumagamit ng galaw ng kamay o gumagawa ng tunog upang ipaalam sa iyo na siya ay puno.
- Umiiling para sabihing "ayaw na."
- Gumagamit ng mga salita tulad ng "tapos na" o "baba na."

Mga Peligro na Mabulunan

Ang mga batang wala pang 4 taong gulang ay nanganganib na mabulunan habang kumakain.

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang: Pagbabawas sa Panganib na Mabulunan sa Mga Maliliit na Bata sa Oras ng Pagkain (available lang sa Ingles).

* Para sa higit pang halimbawa ng mga pagkain sa mga grupo ng pagkain, pumunta sa MyPlate.gov/food (available lang sa Ingles).

Dietary Guidelines for Americans

FNS-904-2-Filipino
Setyembre 2024
Ang USDA ay isang provider, employer at tagapagpahiram para sa patas na oportunidad.