










# 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 700 Calories a Day for Ages 12 to 23 Months

 <p><b>Fruits</b></p>	 <p><b>Vegetables</b></p>	 <p><b>Grains</b></p>	 <p><b>Protein</b></p>	 <p><b>Dairy</b></p>
<p><b>1/2 cup</b></p> <p><b>Focus on whole fruits</b></p> <p>Focus on whole fruits that are fresh, canned, pureed, or frozen.</p>	<p><b>2/3 cup</b></p> <p><b>Vary veggies</b></p> <p>Choose a variety of colorful fresh, frozen, and canned vegetables—make sure to include dark green, red, and orange choices.</p>	<p><b>1 3/4 ounces</b></p> <p><b>Make most grains whole grains</b></p> <p>Find whole-grain foods by reading the Nutrition Facts label and ingredients list.</p>	<p><b>2 ounces</b></p> <p><b>Provide a variety of protein foods</b></p> <p>Include a variety of protein foods like seafood; soy products; lean meats and poultry; beans, peas, and lentils; eggs; and nut and seed products.</p>	<p><b>1 2/3 cups</b></p> <p><b>Provide whole milk along with reduced-fat yogurt and cheese</b></p> <p>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.</p>
<p> <b>Limit</b></p> <p>Avoid foods and beverages with added sugars and choose foods and beverages with less sodium.</p>		<p> <b>Be sure to consider food safety when feeding young kids.</b></p> <p>For more information, visit: <a href="#">People at Risk: Children Under Five</a> (only available in English).</p>		

# 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 700-calorie* pattern are:	Foods offered	
 <p><b>½ cup</b> ½ cup of fruits counts as</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ cup fresh or canned 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="#">MyPlate.gov/food</a> (only available in English).</p>
 <p><b>2/3 cup</b> ½ cup of vegetables counts as</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ cup fresh, frozen, or canned vegetables; or</li> <li>• 2/3 cup raw or 1/3 cup cooked leafy greens; or</li> <li>• 1/3 cup 100% vegetable juice.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
 <p><b>1¾ ounce-equivalents</b> 1 ounce of grains counts as</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ cup cooked rice, pasta, or cereal; or</li> <li>• 1 slice bread; or</li> <li>• 1 ounce baguette (about 3-inch piece); 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>• 1 egg; or</li> <li>• 1 Tbsp thinly spread peanut butter; or</li> <li>• ¼ cup cooked beans, peas, or lentils.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
 <p><b>1 2/3 cups</b> 1 cup of dairy counts as</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cup dairy milk or yogurt; or</li> <li>• 1 cup fortified soy milk or yogurt; or</li> <li>• 1½ ounces hard cheese, shredded.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	



## Bắt đầu Dễ dàng với Kế hoạch MyPlate

**Lợi ích của việc ăn uống lành mạnh tích lũy theo thời gian, theo từng miếng ăn. Các thay đổi nhỏ là quan trọng. Bắt đầu Dễ dàng với Kế hoạch MyPlate.**

Ăn uống lành mạnh là điều quan trọng ở mọi giai đoạn trong cuộc sống. Thực phẩm trẻ ăn uống hôm nay có thể tác động đến sức khỏe của trẻ ở hiện tại và trong tương lai. Hãy cung cấp thực phẩm và đồ uống đầy đủ dinh dưỡng. Hãy khiến từng miếng ăn trở nên có ích.

### Lượng nhóm thực phẩm gồm 700 calo mỗi ngày dành cho lứa tuổi từ 12 đến 23 tháng tuổi

 <p><b>Trái cây</b></p>	 <p><b>Rau</b></p>	 <p><b>Ngũ cốc</b></p>	 <p><b>Protein</b></p>	 <p><b>Sản phẩm từ sữa</b></p>
<p><b>1/2 cup</b></p> <p><b>Tập trung vào trái cây nguyên trái</b></p> <p>Tập trung vào trái cây nguyên trái tươi, đóng hộp, xay nhuyễn, hoặc đông lạnh.</p>	<p><b>2/3 cup</b></p> <p><b>Đa dạng hóa loại rau</b></p> <p>Chọn đa dạng các loại rau nhiều màu tươi, đông lạnh và đóng hộp – hãy đảm bảo sử dụng cả rau lá xanh đậm, rau màu đỏ và màu cam.</p>	<p><b>1 3/4 ounce</b></p> <p><b>Hầu hết số ngũ cốc cần phải là ngũ cốc nguyên hạt</b></p> <p>Tìm thực phẩm là ngũ cốc nguyên hạt bằng cách đọc nhãn Giá trị Dinh dưỡng và danh sách thành phần.</p>	<p><b>2 ounce</b></p> <p><b>Cung cấp đa dạng các thực phẩm chứa protein</b></p> <p>Sử dụng đa dạng thực phẩm chứa protein gồm hải sản; sản phẩm từ đậu nành; thịt nạc và thịt gia cầm; đậu hạt, đậu Hà Lan và đậu lăng; trứng; các sản phẩm từ quả kiền và hạt.</p>	<p><b>1 2/3 cup</b></p> <p><b>Cung cấp sữa nguyên kem cùng với sữa chua và phô mai ít béo</b></p> <p>Cung cấp cho trẻ sữa nguyên kem cùng với sữa chua và phô mai ít béo. Cũng có thể sử dụng sữa đậu nành tăng cường và sữa chua tăng cường. Tránh các sản phẩm từ sữa có đường bổ sung.</p>










Tránh các thực phẩm và đồ uống có đường bổ sung, đồng thời chọn các thực phẩm và đồ uống có ít natri hơn.



**Hãy đảm bảo an toàn thực phẩm khi cho trẻ nhỏ ăn.**  
Để biết thêm thông tin, hãy truy cập: [Những đối tượng có nguy cơ: Trẻ em dưới 5 tuổi](#) (chỉ có sẵn bằng tiếng Anh).

# Kế hoạch MyPlate

Cung cấp thực phẩm lành mạnh từ mọi nhóm thực phẩm và để ý các dấu hiệu về tình trạng đói và no. Ngăn ngừa mắc nghẹn bằng cách tránh các mẫu thực phẩm nhỏ hoặc cứng. Ghi nhận những thành quả nhỏ theo từng miếng ăn.

Nói chung, chỉ tiêu về nhóm thực phẩm cho chế độ ăn gồm 700 calo là:	Thực phẩm cung cấp	
 <p><b>1/2 cup</b> 1/2 cup trái cây tính là</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 cup trái cây tươi hoặc đóng hộp; hoặc</li> <li>• 1/4 cup trái cây khô; hoặc</li> <li>• 1/2 cup 100% nước ép trái cây.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	 <p><b>Trẻ có thể đói nếu trẻ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vờ lấy hoặc chỉ vào thức ăn.</li> <li>• Mở miệng khi cho thìa hoặc thực phẩm.</li> <li>• Phấn khích khi trẻ thấy thức ăn.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sử dụng cử chỉ bằng tay hoặc phát ra tiếng để bạn biết trẻ vẫn còn đói.</li> <li>• Bày tỏ mong muốn về một loại thức ăn cụ thể bằng từ ngữ hoặc âm thanh.</li> <li>• Kết hợp các cụm từ với cử chỉ như “muốn cái kia” và chỉ vào.</li> </ul> <p><b>Trẻ có thể no nếu trẻ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Đẩy thức ăn ra.</li> <li>• Ngậm miệng lại khi cho thức ăn.</li> <li>• Quay đầu ra khỏi thức ăn.</li> <li>• Sử dụng cử chỉ bằng tay hoặc phát ra tiếng để bạn biết trẻ no.</li> <li>• Lắc đầu để nói “không thêm nữa”.</li> <li>• Sử dụng từ ngữ như “xong rồi” hoặc “đi xuống”.</li> </ul>  <p><b>Trẻ dưới 4 tuổi có nguy cơ mắc nghẹn khi ăn.</b> Để biết thêm thông tin, hãy truy cập: <a href="#">Giảm nguy cơ mắc nghẹn trong bữa ăn ở trẻ nhỏ</a> (chỉ có sẵn bằng tiếng Anh).</p> <p>* Để có thêm nhiều ví dụ về thực phẩm trong các nhóm thực phẩm, hãy truy cập <a href="#">MyPlate.gov/food</a> (chỉ có sẵn bằng tiếng Anh).</p>
 <p><b>2/3 cup</b> 1/3 cup rau tính là</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/3 cup trái cây tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp; hoặc</li> <li>• 2/3 rau ăn lá tươi hoặc 1/3 cup rau ăn lá nấu chín; hoặc</li> <li>• 1/3 cup 100% nước ép trái cây.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
 <p><b>Tương đương 1 3/4 ounce</b> 1 ounce ngũ cốc tính là</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 cup gạo, mì Ý hoặc ngũ cốc nấu chín; hoặc</li> <li>• 1 lát bánh mì; hoặc</li> <li>• 1 ounce bánh mì Pháp (cỡ khoảng 3 inch); hoặc</li> <li>• 1 ounce ngũ cốc ăn liền.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
 <p><b>Tương đương 2 ounce</b> 1 ounce thực phẩm chứa protein tính là</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ounce hải sản, thịt nạc hoặc thịt gia cầm; hoặc</li> <li>• 1/4 cup (khoảng 2 ounce) đậu hũ; hoặc</li> <li>• 1 quả trứng; hoặc</li> <li>• 1 thìa canh bơ lạc quét mỏng; hoặc</li> <li>• 1/4 cup đậu hạt, đậu Hà Lan hoặc đậu lăng.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
 <p><b>1 2/3 cup</b> 1 cup sản phẩm từ sữa tính là</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cup sữa động vật hoặc sữa chua; hoặc</li> <li>• 1 cup sữa đậu nành tăng cường hoặc sữa chua đậu nành tăng cường; hoặc</li> <li>• 1 1/2 ounce phô mai cứng bào vụn.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	