










# 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 1,000 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 cup</b></p> <p><b>Focus on whole fruits</b></p> <p>Focus on whole fruits that are fresh, frozen, pickled*, canned, or pureed.</p>	<p><b>1 cup</b></p> <p><b>Vary veggies</b></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><b>3 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; beans, peas, and lentils; nut, seed, and soy products; eggs; and lean meats and poultry.</p>	<p><b>2 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>Be sure to consider food safety when feeding young kids. For more information, visit: <a href="#">People at Risk: Children Under Five</a> (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

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 1,000-calorie** pattern are:	Foods offered	
 <p><b>1 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/> <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="https://www.myplate.gov/food">MyPlate.gov/food</a> (only available in English).</p>
 <p><b>1 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>• ⅔ cup raw or ½ cup cooked leafy greens; or</li> <li>• ½ cup starchy vegetables (potato); or</li> <li>• ½ cup 100% vegetable juice.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
 <p><b>3 ounce-equivalents</b>            1 ounce of grains counts as</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 slice bread; or</li> <li>• ½ cup cooked rice, pasta, or cereal (buckwheat); or</li> <li>• 1 ounce ready-to-eat cereal.</li> </ul>	<hr/> <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>• 1 egg; or</li> <li>• ¼ cup cooked peas, beans (fava), or lentils; or</li> <li>• 1 Tbsp thinly spread peanut butter.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
 <p><b>2 cups</b>            1 cup of dairy counts as</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cup dairy milk, yogurt, or kefir; or</li> <li>• 1 cup fortified soy milk or yogurt; or</li> <li>• 1½ ounces hard cheese, shredded.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	



Моя тарелка  
**MyPlate.gov**

## 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. То, что ребенок ест и пьет сегодня, может повлиять на его здоровье сейчас и в будущем. Обеспечьте питание продуктами и напитками, богатыми питательными веществами. Пусть каждый кусочек будет на счету.




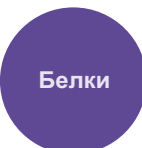

### Объемы продуктов питания на 1000 калорий в день для возраста от 12 до 23 месяцев

 <p><b>Фрукты</b></p>	 <p><b>Овощи</b></p>	 <p><b>Злаки</b></p>	 <p><b>Белки</b></p>	 <p><b>Молочные продукты</b></p>
<p><b>1 чашка</b></p> <p><b>Сосредоточьтесь на цельных фруктах</b></p> <p>Сосредоточьтесь на цельных фруктах: свежих, замороженных, маринованных*, консервированных или в виде пюре.</p>	<p><b>1 чашка</b></p> <p><b>Разнообразьте овощи</b></p> <p>Выбирайте разнообразные и разноцветные свежие, замороженные, маринованные* и консервированные овощи — обязательно выбирайте темно-зеленые, красные и оранжевые.</p>	<p><b>3 унций</b></p> <p><b>Пусть большая часть ваших злаков будет цельнозерновыми</b></p> <p>Найдите продукты из цельного зерна, прочитав этикетку. Пищевой состав и список ингредиентов.</p>	<p><b>2 унций</b></p> <p><b>Разнообразьте белковые продукты</b></p> <p>Добавьте в рацион разнообразные белковые продукты: морепродукты, фасоль, горох и чечевицу, орехи, семена и соевые продукты, яйца, а также нежирное мясо и птицу.</p>	<p><b>2 чашки</b></p> <p><b>Давайте цельное молоко, а также йогурт и сыр с пониженным содержанием жира</b></p> <p>Давайте ребенку цельное молоко, а также йогурты и сыры с пониженным содержанием жира. Обогащенное соевое молоко и йогурт также считаются полезными. Избегайте молочных продуктов с добавлением сахара.</p>
<p> <b>Ограничить</b></p> <p>Избегайте продуктов и напитков с добавлением сахара и выбирайте продукты и напитки с меньшим содержанием натрия.</p>		<p> <b>При кормлении маленьких детей не забывайте о безопасности продуктов.</b> Дополнительную информацию можно получить на сайте: <a href="#">Люди в зоне риска: Дети до пяти лет</a> (только на английском языке).</p>		

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

# План MyPlate

Давайте здоровую пищу из всех групп продуктов и следите за сигналами голода и насыщения. Чтобы не подавиться, избегайте мелких или жестких кусочков пищи. Отмечайте маленькие победы, кусочек за кусочком.

В целом, целевые показатели по группам продуктов питания для рациона в 1000 калорий** следующие:	Предложенные продукты	
 <p><b>1 чашка</b> ½ чашки фруктов считается как</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ чашки свежих или консервированных фруктов; или</li> <li>• ¼ чашки сухофруктов; или</li> <li>• ½ чашки 100% фруктового сока.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<div data-bbox="1409 305 1549 451" style="background-color: #28a745; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-bottom: 10px;"> <span style="font-size: 0.8em; font-weight: bold;">Сигналы голода</span> </div> <p><b>Ребенок может быть голоден, если он/она:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тянется за едой или указывает на нее.</li> <li>• Открывает рот, когда ему предлагают ложку или еду.</li> <li>• Радуетя при виде еды.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Делает движения руками или издает звуки, чтобы дать вам понять, что он/она все еще голоден(а).</li> <li>• Выражает желание получить определенную еду словами или звуками.</li> <li>• Сочетает фразы с жестами, такими как «хочу это» и указывает.</li> </ul> <p><b>Ребенок может быть сыт, если он/она:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отталкивает еду.</li> <li>• Закрывает рот, когда ему/ей предлагают еду.</li> <li>• Отворачивается от еды.</li> <li>• Делает движения руками или издает звук, чтобы дать вам понять, что он/она сыт(а).</li> <li>• Качает головой, говоря «больше не хочу.»</li> <li>• Использует такие слова, как «все закончил» или «все».</li> </ul> <div data-bbox="1409 976 1549 1122" style="background-color: #ffc107; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-top: 20px;"> <span style="font-size: 0.8em; font-weight: bold;">Опасности удушья</span> </div> <p><b>Дети в возрасте до 4 лет подвержены риску подавиться во время еды.</b> Дополнительную информацию можно получить на сайте: <a href="#">Снижение риска удушья у детей младшего возраста во время приема пищи</a> (только на английском языке).</p> <p><small>** Больше примеров продуктов, входящих в группы питания, можно найти на сайте <a href="https://www.MyPlate.gov/food">MyPlate.gov/food</a> (только на английском языке).</small></p>
 <p><b>1 чашка</b> ½ чашки овощей считается как</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ чашки свежих, замороженных или консервированных овощей; или</li> <li>• ¾ чашки сырой или ½ чашки приготовленной листовой зелени; или</li> <li>• ½ чашка крахмалистых овощей (картофель); или</li> <li>• ½ чашки 100% овощного сока.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
 <p><b>3 унций в эквиваленте</b> 1 унция зерен считается как</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ломтик хлеба; или</li> <li>• ½ чашки вареного риса, макаронных изделий или крупы (гречневой); или</li> <li>• 1 унция готовых к употреблению хлопьев.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
 <p><b>2 унций в эквиваленте</b> 1 унция белковой пищи считается как</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 унция морепродуктов, нежирного мяса или птицы; или</li> <li>• 1 яйцо; или</li> <li>• ¼ чашки вареного гороха, фасоли (фава) или чечевицы; или</li> <li>• 1 ст. л. тонко намазанного арахисового масла.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
 <p><b>2 чашки</b> 1 чашка молочных продуктов считается как</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 чашка молока, йогурта или кефира; или</li> <li>• 1 чашка обогащенного соевого молока или йогурта; или</li> <li>• 1 ½ унции твердого тертого сыра.</li> </ul>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	