

Tis' the season for portion control!

Pepto Stomach wants everyone to have a healthy holiday season by using portion control. It is important to eat just enough to feel satisfied and full. Some helpful advice to keep your portions under control is to divide your plate into sections. One section is for your protein, one is for your grains, and half of your plate would be for your veggies (www.kidhealth.org). Dividing your plate will allow you to keep your portion under control. Remember Pepto Stomach wants you to eat just enough for feel satisfied.

Remember to eat from each food group of the Food Guide Pyramid.

Orange = Grains Group

Green = Vegetable Group

Red = Fruit Group

Yellow = Oils (not a food group, but need some for good health)

Blue = Milk Group

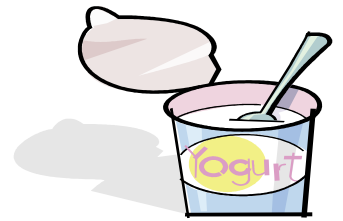
Purple = Meat and Beans Group



WORD SEARCH

P A S T A F U M
T E C I T P A E
R T B R E A D A
U O A R N S T T
G R L A E E A A
O R A N G E H I
Y A P P L E E L
B C E L E R Y M

Find: Orange, Apple, Carrot, Celery, Pasta, Bread, Meat



Portion Control Tips:

- Serve foods on a smaller plates so meals look larger.
- Serve meals at the counter and avoid bringing the whole pot to the table.
- Aim for three scheduled healthful meals and one or two snacks throughout the day. Skipping a meal often leads to over-eating.
- Try not to rush through meals. Go slowly and give the everyone a chance to feel full before serving more.

Serving Size Guidelines

How much is 1 serving size?

1 deck of cards = 1 serving of meat



1 Tennis ball = 1 serving of fruit

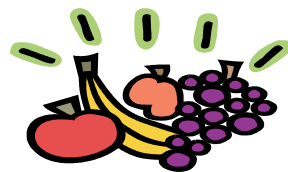


1 fist = 1 cup



Fun Recipes for Kids

Fun Fruit Kabobs



Preparation time: 15 minutes

Ingredients: 1 apple, 1 banana, 1/3 c. red seedless grapes, 1/3 c. green seedless grapes, 2/3 cup pineapple chunks, 1 cup nonfat yogurt, 1/4 c. dried coconut, shredded.

Instructions: Prepare the fruit by washing the grapes, washing the apples and cutting them into small squares, peeling the banana and cutting them into chunks, and cutting the pineapple into chunks, if it's fresh. Put the fruit onto a large plate. Spread coconut onto another plate. Slide pieces of fruit onto the skewer and design your own kabob by putting as much or as little of whatever fruit you want. Hold your kabob at the ends and roll it in the yogurt, so the fruit get covered. Then roll it in the coconut.

Nutrition Information: 141 calories, 3 g fat, 28 g carbohydrate, 1 mg cholesterol, 2 g saturated fat, 52 mg sodium, 103 mg calcium, 0.5 mg iron, 3 g fiber.

Source: www.kidshealth.org (fruitsandveggiesmorematters.org)



!Es la Epoca para Controlar Porciones!

Pepto, el estomago quiere que todos pasen las festividades de temporada saludablemente controlando sus porciones. Es importante comer lo suficiente para sentirse satisfecho. Un buen consejo para mantener tus porciones bajo control es el dividir el plato en secciones. Una sección para tu proteína, otra para tus granos y la mitad del plato para tus vegetales. (www.kidhealth.org). Dividiendo tu plato te permitirá mantener las porciones bajo control. Recuerda Pepto el estomago quiere que comas solo necesario para sentirse satisfecho/a.

Recuerda comer de cada grupo de la guía de alimentos de la pirámide.

Naranja = Grupo de Granos Enteros

Verde = Grupo de los Vegetales

Rojo = Grupo de las Frutas

Amarillo = Aceites (no es del grupo de alimentos, pero si necesario para tener una buena salud)

Azul = Grupo de Lácteos

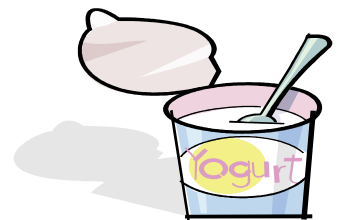
Morado = Grupo de Carnes y frijoles



BUSCAPALABRAS

P A S T A F U M
T A C I T P A A
R T N R E N D J
U E A R Z S T N
V N L A E E A A
A R N N G E H R
S A P I O E E A
B C O C O R Y N

Find: Naranja, Manzana, Uvas, Apio, Pasta, Pan, Carne, Coco



Guías de Porción en Tamaño Figurado

¿Cuanto es una porción?

1 paquete de cartas= 1 porción de carne 1 pelota de tenis= 1 porción de fruta



1 puño = 1 taza



Recetas Divertidas para Niños

Brochetas de Fruta Divertida

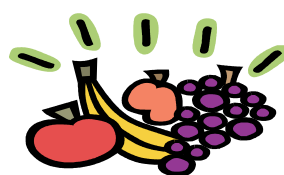
Tiempo de Preparación: 15 minutos

Ingredientes: 1 manzana, 1 plátano, 1/3 taza de uvas rojas sin semilla, 1/3 taza uvas verdes sin semilla, 2/3 taza de trocitos de piña, 1 taza de yogurt sin grasa, 1/4 taza de coco rayado seco.

Instrucciones: Lave bien toda la fruta, corte en cuadritos las manzanas, pele el plátano y córtelo, corte la piña en trocitos si es fresca. Coloque la fruta en un plato grande. En un plato coloque el coco rayado en otro el yogurt, diseñe su brocheta con la fruta a su gusto y poniendo la fruta que desee, después pase la brocheta por el yogurt, cubriendo toda la fruta y después por el coco rayado.

Información Nutricional: 141 calorías, 3 GM grasa, 28 GM carbohidratos, 1 MG colesterol, 2 GM grasa saturada, 52 MG sodio, 103 MG calcio, 0.5 Mg. hierro, 3 GM fibra. Receta de: www.kidshhealth.org

(fruitsandveggiesmorematters.org)



Consejos Para Control de Porciones:

Sirva comidas en platos pequeños, para que las comidas luzcan con más cantidad. Sirva las comidas en el mostrador de la cocina, evite traer la cazuela a la mesa para evitar servirse otra vez. Propóngase tener un horario de comida saludable 3 veces al día y tener uno o dos bocadillos a través del día, para así evitar comer de más cuando no se ha comido a la hora establecida. Trate de no apurarse a comer durante sus horas de alimentos. Hágalo despacio y de oportunidad a todos los demás sentirse llenos, antes de servir mas comida.

