

Children's Feeding Guide

Food Group	2 Year Olds	3 Year Olds	4 and 5 Year Olds	What counts as:
Fruits: Focus on Whole Fruits	1 Cup	1 - 1 ½ Cup	1 - 1 ½ Cup	½ cup fruit? • ½ cup mashed, sliced or chopped fruit • ½ cup 100% fruit juice • ½ small banana • 4 - 5 large strawberries
Vegetables: Vary your veggies	1 Cup	1 - 1 ½ Cup	1 ½ - 2 Cups	½ cup veggies? • ½ cup mashed, sliced or chopped vegetables • 1 cup raw leafy greens • ½ cup vegetable juice • 1 small ear of corn
Grains: Make Half Your Grains Whole Grains	3 Ounces	3 - 5 Ounces	4 - 5 Ounces	1 ounce of grains? • 1 slice bread • 1 tortilla (6" across) • 1 cup ready-to-eat cereal flakes • ½ cup cooked oatmeal, rice or pasta
Protein Foods: Vary Your Protein Routine	2 Ounces	2 - 4 Ounces	3 - 5 Ounces	1 ounce of protein foods? • 1 ounce cooked meat, poultry or seafood • 1 egg • 1 Tbsp. peanut butter • ¼ cup cooked beans or peas (kidney, pinto, lentils)
Dairy: Choose Low-Fat or Fat-Free Milk or Yogurt	2 Cups	2 - 2 ½ Cups	2 ½ Cups	½ cup of dairy? • ½ cup milk • 4 ounces yogurt • ¾ ounce cheese

Healthy Eating Tips:

- Children's appetites vary from day to day. Some days they may eat less than these amounts; other days they may want more. Let your child choose how much to eat.
- Young children need small frequent meals and snacks. Offer snacks at least 2 hours before a meal so that your child is hungry at mealtime.
- Some foods are easy to choke on while eating. Cut food into small pieces and remove seeds, skin and small bones. Children need to sit when eating and should always be supervised.
- Eat together, talk together and make mealtime family time.
- Serve water between meals or when your child is thirsty.

For More Information:

Talk to your local WIC agency staff. For contact information, call 800-532-1579 or visit hhs.iowa.gov/food-assistance/wic-iowa or www.signupwic.com.



Guía de Alimentación Para Niños

Grupo de alimentos	Niños de 2 años	Niños de 3 años	Niños de 4 y 5 años	¿Qué cuenta como...
Frutas: Concéntrese en frutas enteras	1 taza	1 - 1 ½ tazas	1 - 1 ½ tazas	½ taza de fruta? • ½ taza de fruta pisada, en rodajas o picada • ½ taza de jugo de fruta natural • ½ banana pequeña • 4 - 5 fresas grandes
Verduras: Varíe las verduras	1 taza	1 - 1 ½ tazas	1 ½ - 2 tazas	½ taza de verduras? • ½ de taza verdura pisada, en rodajas o picada • 1 taza de verduras de hoja crudas • ½ taza de jugo de verduras • 1 mazorca de maíz pequeña
Granos: Que la mitad de los granos que coma sean integrales	3 onzas (85 g)	3 - 5 onzas (85 a 142 g)	4 - 5 onzas (113 a 142 g)	1 onza (28 g) de granos? • 1 rebanada de pan • 1 taza de copos de cereal listos para comer • ½ taza de avena, arroz o pasta • 1 tortilla (de 6" [15 cm] de diámetro)
Alimentos proteicos: Varíe su rutina de proteínas	2 onzas (57 g)	2 - 4 onzas (57 a 113 g)	3 - 5 onzas (85 a 142 g)	1 onza (28 g) de alimentos proteicos? • 1 onza (28 g) de carne magra, carne de ave o pescados y mariscos, cocidos • ¼ taza de frijoles o guisantes cocidos (frijoles rojos, pintos, lentejas) • 1 huevo • 1 cda. de mantequilla de maní
Lácteos: Elija leche o yogur de bajo contenido graso o descremados	2 tazas	2 - 2 ½ tazas	2 ½ tazas	½ taza de lácteos? • ½ taza de leche • 4 onzas (220 g) de yogur • ¾ onzas (21 g) de queso

Consejos de Alimentación Saludable:

- El apetito de los niños varía de un día al otro. Algunos días tal vez coman menos que estas cantidades y otros días querrán más. Deje que su hijo decida cuánto comer.
- Sírvala agua entre las comidas o cuando el niño tenga sed.
- Los niños pequeños necesitan comidas y bocadillos pequeños y frecuentes. Ofrezcales bocadillos por lo menos 2 horas antes de una comida para que el niño tenga hambre a la hora de la comida.
- Es fácil atragantarse al comer algunos alimentos. Corte los alimentos entrozos pequeños y quíteles las semillas, la piel y los huesos pequeños. A la hora de comer, los niños deben sentarse y estar siempre vigilados.
- Coman juntos, conversen y hagan que la hora de la comida sea la hora de pasartiempo en familia.

Para Más Información

Hable con el personal de su agencia local de WIC. Para obtener información de contacto, llame al 800-532-1579, o visite hhs.iowa.gov/food-assistance/wic-iowa o www.signupwic.com.



Comm. 087(S) (6/26)

El USDA es un proveedor, empleador y prestador que ofrece igualdad de oportunidades.