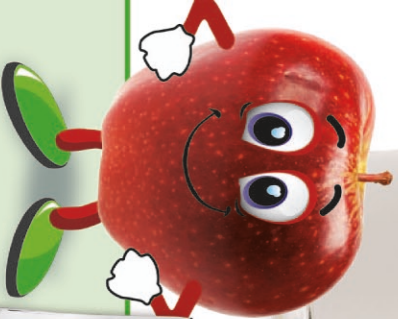
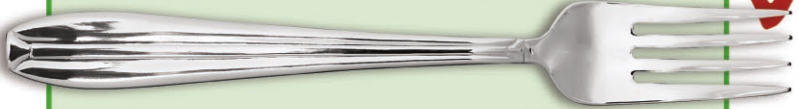


# My Plate Planner



Give children a small plate (or small portions on a big plate).

Split the plate into 3 parts, the largest for fruits and vegetables.



Use your hand to measure the right amount of food to eat.

Use an adult hand for adult portions. Use a child's hand for children's portions.

-  **Palm of Hand**  
Amount of lean meat
-  **A Fist**  
Amount of rice, cooked pasta, or cereal
-  **A Thumb**  
Amount of cheese
-  **Thumb Tip**  
Amount of salad dressing

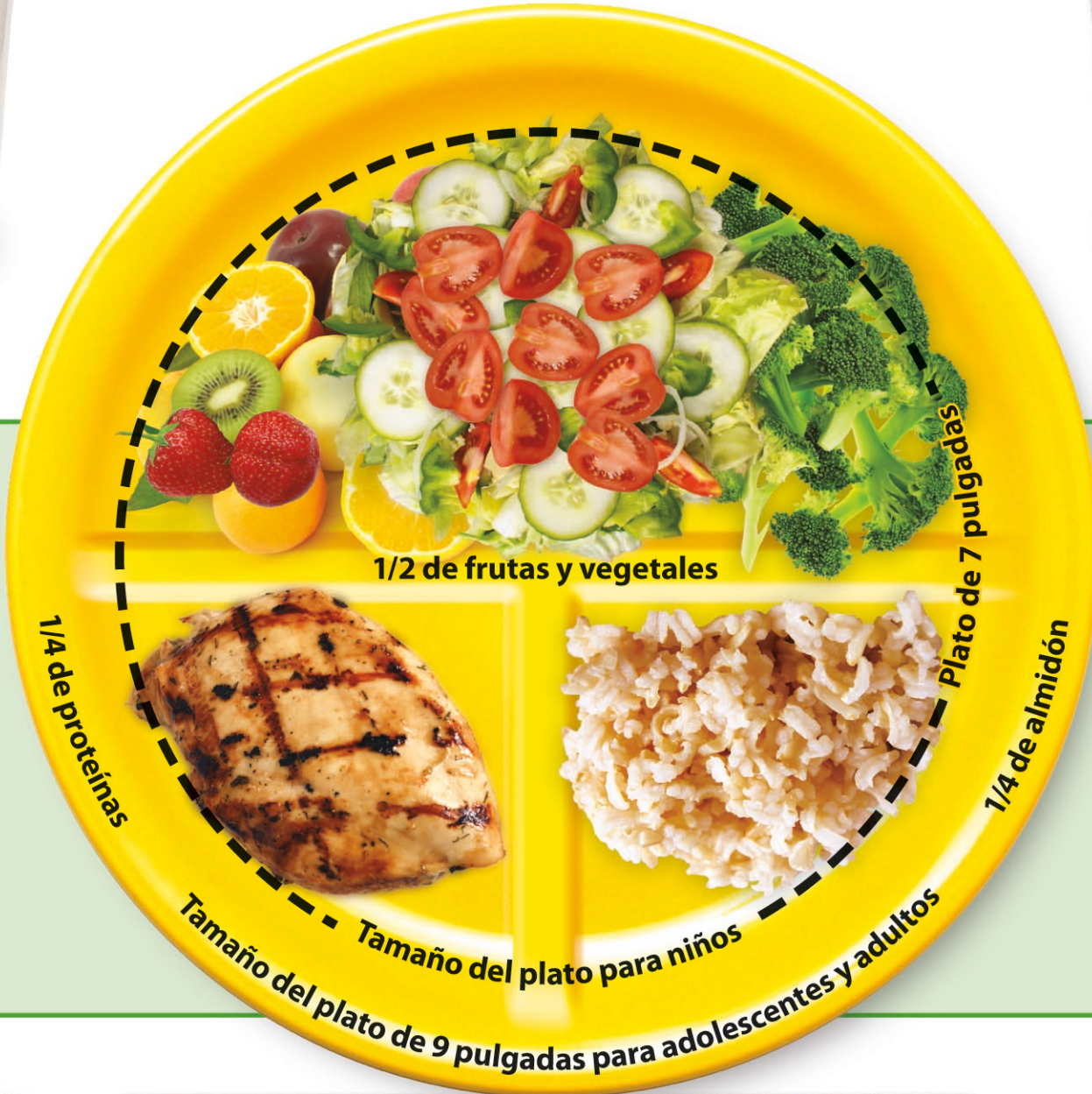


# Mi Planificador de Plato







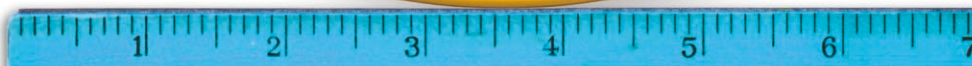
Dele a los niños un plato pequeño (o porciones pequeñas en un plato grande).

Divida el plato en 3 partes, lo más grande para frutas y verduras.



Use su mano para medir la cantidad correcta de comida a comer. Use una mano adulta para porciones adultas. Use la mano de un niño para las porciones de niños.

-  **Palma de la mano**  
Cantidad de carne baja en grasa
-  **Un puño**  
Cantidad de arroz, pastas cocinadas, o cereal
-  **Un pulgar**  
Cantidad de queso
-  **La punta del pulgar**  
Cantidad de aderezo



◀ Plato de 7 pulgadas para niños



◀ Plato de 9 pulgadas para adolescentes y adultos