

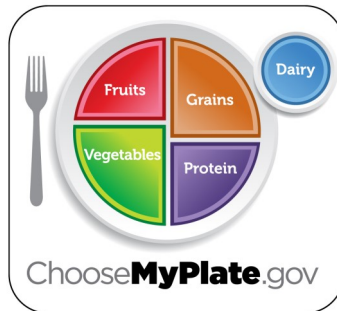
Today in

# NUTRITION CLASS

Your child learned about...

# MyPlate

- MyPlate is a tool to help us make **healthy food choices**.
- Foods are divided into groups based on the **nutrients** they provide our bodies.
  - **Fruits & Veggies Groups** = Vitamins & minerals; fiber
  - **Grains Group** = Energy & fiber
  - **Protein Group** = Protein
  - **Dairy Group** = Calcium & protein
- Eat foods from all **5 food groups every day** for a healthy body.
- When your plate looks like MyPlate, it's a healthy meal: aim for  $\frac{1}{2}$  your plate fruits and vegetables, a  $\frac{1}{4}$  of your plate grains, a  $\frac{1}{4}$  of the plate protein, and dairy on the side.



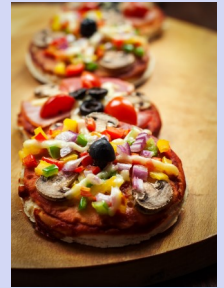
Make it  
**Eat it!**  
Love it!

## MyPlate Mini Pizzas

### Ingredients

- 4 **whole wheat English muffins**, split in half
- 1 (8 oz.) can tomato sauce, no salt added
- 4 oz. shredded **mozzarella cheese**

Your choice of toppings: **veggies** (bell pepper, broccoli, tomato, mushrooms, spinach); **protein** (chicken, lean ground beef, ham), **fruit** (pineapple, plum, apples)



### Directions

1. Spread about a tablespoon of sauce over each muffin half.
2. Top with mozzarella cheese and your favorite toppings.
3. Bake at 350°F until cheese is melted, about 6-8 minutes. Or, cook in a toaster oven or in a non-stick skillet until cheese is melted.

*Tip: Let everyone build their own mini pizzas!*

## Family CHALLENGE

**Follow the 3-4-4 rule to get good nutrients!**

Try to eat at least **3** food groups at breakfast, **4** at lunch and **4** at dinner.

Personal challenge: \_\_\_\_\_

## Get your GROOVE on

After each meal, go for a 10-minute walk (or walk the stairs). Exercising at least 30 minutes a day is beneficial to your health!



## LEARN more here

- **MyPlate:** <https://www.choosemyplate.gov/MyPlate>
- **MyPlate at Home:** <https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/MyPlateAtHome.pdf>

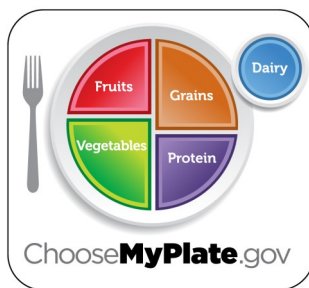
Hoy en la

# CLASE DE NUTRICIÓN

Su hijo aprendió sobre la guía...

# MiPlato

- La guía “MiPlato” es una herramienta que nos ayuda a elegir alimentos saludables.
- Los alimentos se agrupan en base a los nutrientes que proporcionan a nuestro organismo.
  - Grupos de Frutas y Verduras = Vitaminas, minerales, y fibra
  - Grupo de Granos = Energía y fibra
  - Grupo de Proteína = Proteína
  - Grupo de Lácteos = Calcio y proteína
- Para tener un cuerpo saludable, consuma alimentos de todos los 5 grupos diariamente.
- Cuando su plato se ve igual al de la guía “MiPlato”, es una comida saludable: procure que su plato tenga ½ de frutas y verduras, ¼ de plato con granos, ¼ de plato con proteína y un producto lácteo a lado.



Prepárelo!  
**Cómase lo!**  
Le encantará!

## Mini Pizzas de MiPlato

### Ingredientes

4 **muffin ingleses integrales** rebanados por la mitad

1 lata de salsa de tomate (8 oz.) sin sal añadida

4 oz. de **queso mozzarella** rayado

Los ingredientes que usted desee para poner encima de la pizza: **verduras (pimentón verde, brócoli, tomate, champiñones, espinaca); proteína (pollo, carne molida magra, jamón), fruta (piña, ciruelas, manzanas)**

### Preparación:

1. Esparza aproximadamente una cucharada de salsa encima de cada mitad de muffin.
2. Ponga encima el queso y sus demás ingredientes favoritos.
3. Hornee a 350°F hasta que el queso se derrita, aproximadamente de 6 a 8 minutos. O cocine en un horno tostador o en un sartén antiadherente hasta que el queso se derrita.



**Sugerencia:** ¡Cada persona puede hacer su propia pizza!

## Desafío FAMILIAR

**Siga la regla 3-4-4** para obtener buenos nutrientes!

Incluya por lo menos **3** grupos de alimentos en el desayuno, **4** en el almuerzo y **4** en la cena.

Escriba su propio desafío: \_\_\_\_\_

## FORTALÉZCASE

Después de cada comida, salga a dar una caminata de 10 minutos (o caminata los escaleras).

Ejercitarse solo 10 minutos, 3 veces al día, puede ser beneficioso para su salud.



## OBTENGA más información en:

- **MiPlato:** <https://www.choosemyplate.gov/MyPlate>
- **MiPlato en Casa:** <https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/MyPlateAtHome.pdf>