

# healthy eating for kids

healthy tips

## Did you know?

Your children will model your habits. Eat healthy foods and they will likely follow your lead.

- Start the day with a healthy breakfast. It's the most important meal of the day.
- Select healthy options from each food group. Choose lower-fat items with plenty of vitamins and minerals for meals and snacks. Be sure to limit fats and sweets.
- Eat foods of every color, every day – to get all the different nutrients bodies need.
- Offer choices so kids can help with meal planning. Ask: "Which would you like with dinner; broccoli or green beans?"
- Try a new food or flavor at the start of mealtime when children are hungry.
- Be active for 60 minutes or more every day with your kids. Run, walk the dog, climb stairs, play or throw a ball.



## Healthy Foods

**Whole Grains**  
(cereal, breads, tortillas, brown rice)

**Fruit**  
(fresh, frozen, canned)

**Calcium-rich Foods**  
(low fat milk, yogurt, cheese)

**Nutrient-rich Beverages**  
(low fat milk, 100% juice)

**Vegetables**  
(green, red, yellow, orange; fresh, frozen or canned)

**Lean Proteins**  
(chicken, turkey, fish, beans, nuts, seeds)

For  
**Noodles and Peanut  
Sauce Salad Bowl**  
and hundreds of other  
recipes, go to  
[BettyCrocker.com](http://BettyCrocker.com)



**bell institute**  
OF HEALTH AND NUTRITION  
GENERAL MILLS

consejos  
saludables

# alimentación saludable para niños

## ¿Sabías esto?

Tus hijos imitan tus hábitos. Come alimentos saludables y probablemente sigan tu ejemplo.

- Comienza el día con un desayuno saludable. Es la comida más importante del día.
- Selecciona opciones saludables de cada grupo de alimentos. Escoge alimentos bajos en grasa con muchas vitaminas y minerales para tus comidas y refrigerios. Asegúrate de limitar las grasas y los dulces.
- Ingiera alimentos de cada color todos los días, para obtener todos los diferentes nutrientes que el cuerpo necesita.
- Ofrece opciones para que los niños puedan ayudar con la planificación de comidas. Pregunta: "¿Qué les gustaría con la cena, brócoli o ejotes?"
- Prueba un nuevo alimento o sabor al comienzo de las comidas cuando los niños tienen hambre.
- Mantente activa durante 60 minutos o más cada día con tus hijos. Corre, pasea al perro, sube escaleras, juega o lanza una pelota.



## Alimentos saludables

**Granos integrales**  
(cereales, panes, tortillas, arroz integral)

**Frutas**  
(frescas, congeladas, enlatadas)

**Alimentos ricos en calcio**  
(leche, yogur, queso)

**Bebidas ricas en nutrientes**  
(leche baja en grasa, 100% jugo)

**Verduras**  
(verdes, rojas, amarillas, naranjas;  
frescas, congeladas o enlatadas)

**Proteínas magras**  
(pollo, pavo, pescado, frijoles,  
nueces, semillas)

Para  
la Bol de ensalada de  
pasta y salsa de maní  
y muchas más, visita  
[BettyCrocker.com](http://BettyCrocker.com)



bell institute  
OF HEALTH AND NUTRITION  
GENERAL MILLS