



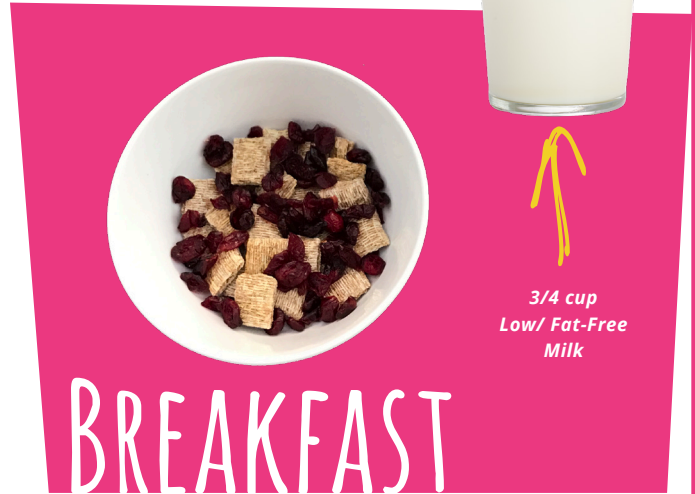
A DAY IN

# MEAL REQUIREMENTS

## Ages 3-5

**BREAKFAST** must contain milk, fruit or vegetable, and grain. A meat/meat alternate may be served in place of grains a maximum of 3 times a week.

- |           |                          |
|-----------|--------------------------|
| 3/4 cup   | Low/Fat-Free Milk        |
| 1/2 cup   | Fruit, Vegetable or Both |
| 1/2 oz eq | Grains                   |



**LUNCH OR SUPPER** must contain all 5 components. A second vegetable may take the place of fruit, as long as it is two different kinds of vegetables.

- |             |                     |
|-------------|---------------------|
| 3/4 cup     | Low/Fat-Free Milk   |
| 1/4 cup     | Fruit               |
| 1/4 cup     | Vegetable           |
| 1/2 oz eq   | Grains              |
| 1 1/2 oz eq | Meat/Meat Alternate |

**SNACK** requires a selection of 2 of the 5 components.

- |           |                     |
|-----------|---------------------|
| 1/2 cup   | Low/Fat-Free Milk   |
| 1/2 cup   | Fruit               |
| 1/2 cup   | Vegetable           |
| 1/2 oz eq | Grains              |
| 1/2 oz eq | Meat/Meat Alternate |





UN DIA EN

# REQUISITOS DE LAS COMIDAS de niños de 3 a 5 años

**EL DESAYUNO** debe contener leche, fruta o un vegetal y grano. Carne/sustituto de carne se puede servir en lugar de granos tres veces por semana.

- 3/4 taza de leche baja en grasa o sin grasa
- 1/2 taza de fruta, vegetales o ambos
- 1/2 oz eq granos

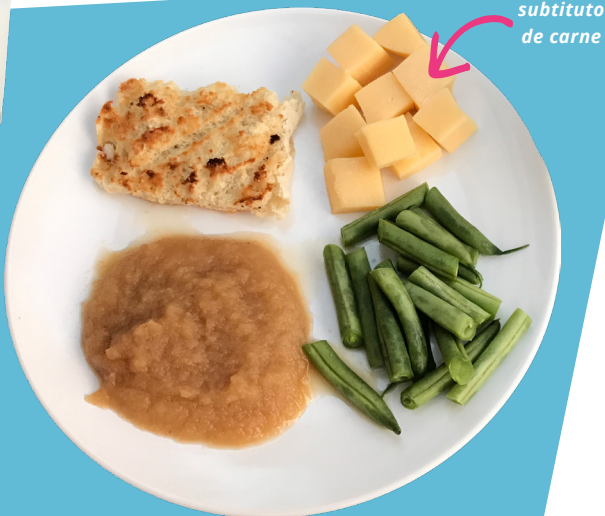


3/4 taza de leche baja en grasa o sin grasa

## DESAYUNO



3/4 taza de leche baja en grasa o sin grasa



sustituto de carne

## ALMUERZO/CENA

**ALMUERZO O CENA** debe contener todos los 5 componentes. Un segundo vegetal puede reemplazar el lugar de la fruta, siempre y cuando se trate de dos tipos diferentes de vegetales.

- 3/4 taza de leche baja en grasa o sin grasa
- 1/4 taza de fruta
- 1/4 taza de vegetales
- 1/2 oz eq granos
- 1 1/2 oz eq carne/sustituto de carne

**LA MERIENDA** requiere una selección de 2 de los 5 componentes.

- 1/2 taza de leche baja en grasa o sin grasa
- 1/2 taza de fruta
- 1/2 taza de vegetales
- 1/2 oz eq granos
- 1/2 oz eq carne/sustituto de carne



## MERIENDA