



# Texas Agricultural Extension Service

The Texas A&M University System

## Feeding Your Preschooler

No one food has all the nutrients you need to stay healthy. It is best to eat different foods from each food group of the Food Guide Pyramid every day.

Use the Pyramid to help you and your family eat well. All preschoolers need 3 meals plus 2 to 3 snacks. These half-size serving portions are for a 2- to 3-year-old child; give more for a 4- to 6-year-old. Preschoolers usually need at least this many servings of foods from the Food Guide Pyramid for each day:



### **Bread/Cereal/Rice and Pasta (8 Servings)**

1/2 slice bread	1/4 cup cooked cereal
1/2 cup ready-to-eat cereal	1/4 cup pasta or rice
2 2-inch square crackers	1 2-1/2 inch graham cracker

### **Fruit (2 Servings)**

1/4 cup canned  
1/2 small raw  
1/2 cup juice

### **Vegetables (3 Servings)**

1/4 cup cooked  
1/2 cup juice  
1 or a few pieces raw (children over 3 years old)

### **Milk/Yogurt/Cheese (5 Servings)**

1/2 cup milk (only whole for children under 2 years)  
1-inch square cheese cube  
1/2 cup yogurt  
1 slice processed cheese

### **Meat/Poultry/Fish/Dry Beans/Eggs/Nuts (3 Servings)**

1 oz. cooked meat, fish, or poultry  
1 egg  
1/2 cup cooked dry beans/peas  
2 tablespoons peanut butter (for children over 3)

### **Fat/Oils and Sweets (3 Teaspoons of Fat)**

Fats and Oils: Margarine, butter, vegetable oil, mayonnaise and other fats are needed by children. Three teaspoons of fat can be added to food or used in cooking each day to help meet energy and growth needs.  
Sweets: Candy, pie, doughnuts, cake, sugar, pop and fruit-flavored drinks provide extra energy but few vitamins and minerals.

# Feeding Tips for Preschool Children

- Children go through many growth stages between 1 to 6 years. At times they have little interest in eating. Use the Food Guide Pyramid to help plan meals and snacks your child enjoys.
- In general, when your child is active and gaining the right amount of weight, you don't need to worry about a small appetite. But at times, eating only small amounts can be a warning to you. Watch to see if your child is ill, tense, or worried (especially if there is unusual stress in the home). Take your child to the doctor or clinic for regular checkups.
- Tips for solving eating problems:
  - ✓ Sometimes your child may quit eating to get attention. Try to give your child attention before and during a meal. Involve him or her in pleasant conversation while eating with the family.
  - ✓ Your child will be more likely to eat well with enough daily physical activity, especially some outside.
  - ✓ It is natural for children to want to make more decisions on their own as they get older. Help by giving some choices in what to buy and serve. Include some foods they can eat with their fingers.
  - ✓ Children like to eat foods they help to grow or prepare. Give your child a simple job to do like taking apples out of the refrigerator, tearing lettuce for a salad, stirring some dry ingredients in a recipe or something that is not hot.
  - ✓ Choking may happen if a child is lying down, running, jumping, playing, laughing, or crying while eating. To make eating safer, be sure your child sits quietly while eating. Avoid giving these foods to children less than 3 to 4 years old: nuts, popcorn, seeds, snack chips and puffs, pretzels, whole grapes or raisins, whole wieners, meat, poultry or fish with bones, amounts of peanut butter that could stick in the throat, or raw vegetables like carrots and celery sticks.
  - ✓ Turn the TV off during mealtime and have more family time to talk and enjoy each other. Your child may forget to eat if the TV is on.
  - ✓ Children like to imitate and are more likely to try new foods if they see others eating and enjoying them. Avoid talk of any dislike for a food or using sweet foods as a bribe or reward.
  - ✓ A child eats better when calm. Have some quiet time before eating. Avoid arguments during meals. Keep meal time pleasant and give everyone a chance to talk.
  - ✓ When you find yourself in a "me against you" situation, try to:
    - Help your child think of something other than food. Children have short memories. Your child may soon forget and eat without further argument.
    - Play a game such as "let's see who can drink their milk first."
  - ✓ As a last effort, take the plate away. Never force your child to eat or drink. It is your job to provide the foods. It is up to your child to decide if and how much to eat. Do your best to keep mealtime a happy time. It can become a time when the whole family can enjoy visiting.
- Your child will probably eat enough to grow well if you
  - plan meals according to the Food Guide Pyramid
  - avoid having snacks too close to a meal
  - give your child the freedom to decide how much to eat
  - keep mealtime a happy time.

---

Sources: Suter, C.B. (1994) "Feeding Tips for Preschool Children"; USDA/HNIS (1992) The Food Guide Pyramid; Michigan Cooperative Extension Service and MI Department of Health (1994) adapted number of servings for children.

Prepared by Carol B. Suter, Professor and Extension Nutrition Specialist, Expanded Nutrition Program, Department of Animal Science, Texas Agricultural Extension Service, The Texas A&M University System, College Station, TX.

Appreciation for review is expressed to Dymple Cooksey, Professor and Extension Nutrition Specialist, and Bethann Witcher-Byers, Assistant Professor and Nutrition Specialist, Department of Animal Science, Texas Agricultural Extension Service, The Texas A&M University System, College Station, TX.



# Servicio de Extensión Agrícola de Texas

El Sistema de Universidades Texas A&M

## Alimentando a su Hijo Preescolar

Ningún alimento, por sí solo, le da todos los nutrientes que necesita para mantenerse sano. Por esta razón, lo mejor es comer alimentos de cada grupo de la Guía Pirámide de Alimentos todos los días.

Use la Pirámide para ayudarle a usted y a su familia a comer bien. Todos los niños de edad preescolar necesitan 3 comidas más 2 a 3 meriendas. Estas porciones reducidas son para niños de 2 a 3 años de edad; déles más a niños de 4 a 6 años de edad. Los niños de edad preescolar normalmente necesitan por lo menos esta cantidad de porciones de alimentos de la Guía Pirámide de Alimentos cada día.



### **Panes/Cereales/Arroz y Pasta (8 porciones)**

1/2 rebanada de pan	1/4 de taza de cereal cocido
1/2 taza de cereal (listo para comer)	1/4 de taza de pasta o arroz
2 galletas saladas de 2 pulgadas cuadradas	1 galleta "Graham" de 2 1/2 pulgadas

### **Frutas (2 porciones)**

1/4 de taza de fruta enlatada  
1/2 fruta pequeña cruda  
1/2 taza de jugo

### **Verduras (3 porciones)**

1/4 de taza de verduras cocidas  
1/2 taza de jugo de verduras  
Varios trozos de verduras crudas (niños mayores de tres años de edad)

### **Leche/Yogurt/Queso (5 porciones)**

1/2 taza de leche (leche entera solamente para niños menores de 2 años de edad)  
1 cubito de queso de 1 pulgada  
1/2 taza de yogurt  
1 rebanada de queso procesado

### **Carne/Aves/Pescado/ Frijoles Secos/Huevos/ Nueces (3 porciones)**

1 oz. de carne, pescado o aves cocidas  
1 huevo  
1/2 taza de frijoles/habas secas cocidas  
2 cucharadas de crema de cacahuate (mani) (para niños mayores de 3 años de edad)

### **Grasa/Aceites y Dulces (3 cucharaditas de grasa)**

**Grasas y Aceites:** Los niños necesitan la margarina, la mantequilla, el aceite vegetal, la mayonesa y otras grasas. Se pueden agregar tres cucharaditas de grasa a los alimentos o usarla al cocinar cada día para satisfacer lo que se necesita para energía y crecimiento.

**Dulces:** Caramelos, pasteles, rosquillas, torta, sodas y bebidas con sabor a fruta proporcionan energía extra pero pocas vitaminas o minerales.

# Consejos para la Alimentación de Niños de Edad Preescolar

- Los niños pasan por muchas etapas de crecimiento entre los años 1 a 6. A veces el comer les interesa poco. Use la Guía Pirámide de Alimentos para ayudarle a planear comidas y meriendas que le gustarán a sus hijos.
- En general, cuando su hijo es activo y está aumentando de peso normalmente, usted no necesita preocuparse si el parece tener un apetito pequeño. Pero a veces, el comer sólo pequeñas cantidades puede ser una señal. Fíjese para ver si su hijo está enfermo, nervioso, o preocupado (especialmente si hay más tensión en el hogar que lo normal). Lleve a su hijo al médico o a la clínica para sus chequeos regulares.
- Consejos para resolver problemas de alimentación:
  - ✓ A veces su hijo dejará de comer para conseguir atención. Trate de ponerle atención a su hijo antes y durante la comida. Incluya a su hijo en una plática placentera mientras la familia come.
  - ✓ Es más probable que su hijo coma bien si tiene bastante actividad física durante el día, especialmente actividad afuera.
  - ✓ A medida que crece, es natural que su hijo quiera tomar más decisiones. Es de beneficio darle algunas opciones en cuanto a qué comprar y servir. Incluya algunos alimentos que pueda comer con sus manos.
  - ✓ A los niños les gusta comer alimentos que han ayudado a cultivar o preparar. Déle a su hijo un trabajo fácil como sacar manzanas del refrigerador, romper lechuga para ensalada, mezclar ingredientes secos en una receta o algo que no sea caliente.
  - ✓ El ahogo puede resultar si un niño come mientras esté acostado, corriendo, brincando, jugando, riendo, o llorando. Haga que su niño se siente tranquilo mientras come para hacer más seguro el comer. Evite dar estos alimentos a niños menores de 3 a 4 años de edad: nueces, palomitas, “chips”, “pretzels”, uvas enteras o pasas, salchichas enteras, carne, aves o pescado con huesos, cantidades de crema de cacahuete (maní) que podrían bloquear su garganta, o verduras crudas como zanahorias y apio.
  - ✓ Apague el televisor durante las comidas para atender más a la familia y disfrutar de la conversación. Puede que a su hijo se le olvide comer si el televisor está prendido.
  - ✓ A los niños les gusta imitar y es más probable que prueben nuevos alimentos si ven a otros comer y disfrutar de ellos. Evite hablar de cualquier disgusto en cuanto a alimentos. No utilice alimentos como soborno o recompensa.
  - ✓ Un niño come mejor cuando lo hace con calma. Pasen un rato tranquilo antes de comer. Evite disputas durante las comidas. Haga amena la hora de la comida y déles a todos la oportunidad para hablar.
  - ✓ Cuando se encuentre en una situación de “yo” contra “usted”, intente:
    - Ayudarle a su niño pensar en algo más que la comida. Los niños tienen memorias breves. Puede que su hijo olvide rápidamente y vuelva a comer sin más disputar.
    - Haga juegos como “vamos a ver quien acaba con su leche primero”.
  - ✓ Como último recurso, quite el plato. Nunca obligue a su niño a comer a la fuerza. Su obligación es de proporcionar la comida. Su niño debe decidir si va a comer y cuánto va a comer. Haga lo que pueda para asegurar que la hora de la comida sea amena. Puede llegar a ser un rato cuando la familia entera puede conversar.
- Su hijo probablemente comerá bastante para crecer bien si usted:
  - planea las comidas según la Guía Pirámide de Alimentos;
  - evita dar meriendas muy cerca de la hora de la comida;
  - le permite a su hijo decidir cuánto comer;
  - hace la hora de comer más amena.

---

Fuentes: Suter, C.B. (1994) “Feeding Tips for Preschool Children”; USDA/HNIS (1992) The Food Guide Pyramid; Michigan Cooperative Extension Service and Department of Health (1994) Adapted number of servings for children.

Preparado por Carol B. Suter, Profesora y Especialista de Extensión en Nutrición, Programa Expandido de Nutrición, Departamento de Ciencia Animal, El Servicio de Extensión Agrícola de Texas, El Sistema Universitario Texas A&M, College Station, TX.

Agradecimiento por su repaso se expresa a Dymple Cooksey, Profesora y Especialista de Extensión en Nutrición y a Bethann Witcher-Byers, Profesora Adjunta y Especialista de Extensión en Nutrición, Departamento de Ciencia Animal, El Servicio de Extensión Agrícola de Texas, El Sistema Universitario Texas A&M, College Station, TX. Revisión 12/94