

Nutrition On Your Own



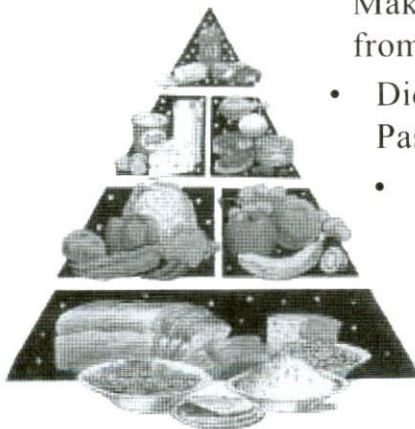
Planning Your Meals

Planning saves you time and money, and helps your family eat healthy meals and snacks. In this self-paced lesson, you'll learn how to plan meals and snacks for your family.

1. Start by planning meals and snacks for one day. Using the menu planning worksheet on page 3, plan each meal for tomorrow. Use these questions to help you plan.

- What foods does your family like to eat in the morning?
- What do they usually eat for lunch?
- What does your family like for dinner?
- What healthy snacks do you want your family to eat?

| Weekly Meal Planner | | | | | | | |
|---------------------|--------|--------|---------|-----------|----------|--------|----------|
| | Sunday | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday |
| Breakfast | | | | | | | |
| Lunch | | | | | | | |
| Dinner Meal | | | | | | | |
| Snacks | | | | | | | |



2. Now, look at the Food Guide Pyramid on page 4. Make sure your menu for tomorrow has foods from each of the five food groups.

- Did you include foods from the Bread, Cereal, & Pasta Group at every meal?
- How about fruits? Each member of your family should eat 2-3 servings of fruit each day.
- Did you include vegetables? Plan for 2-3 servings a day for each family member.

Resource ID: 6049

1

- Is there a milk product in at least two meals of each day?
 - Are there foods from the Meat, Poultry, Fish, & Eggs Group? Everyone needs two servings from this group each day.
 - Have you planned to use your WIC foods?
3. Take the Weekly Meal Planner home to plan the rest of the week. After planning your menus for the week, use it to make your shopping list. Your WIC office can give you more copies, if you'd like. Here are some more tips for healthy meal planning.
- Plan simple meals or leftovers for the busiest days in your week.
 - Look at store specials from the newspaper when you plan your menu. Clip coupons for foods you need.
 - Healthy snacks are important for children. Snacks can provide foods from the five food groups that may be missing from meals. What healthy snacks will your children eat? Add these to your menu.
4. Planning a menu takes time. But in the long run, planning will save you time and money!

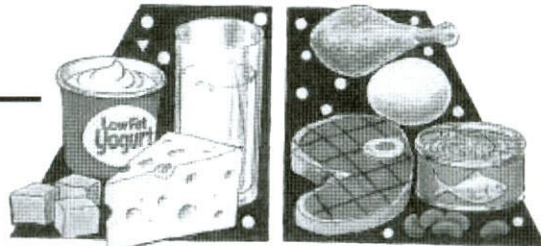
Weekly Meal Planner

| | Sunday | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday |
|--------------|--------|--------|---------|-----------|----------|--------|----------|
| Breakfast | | | | | | | |
| Lunch | | | | | | | |
| Evening Meal | | | | | | | |
| Snacks | | | | | | | |

4

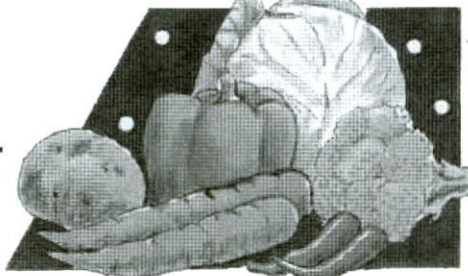


Fats, Oils,
& Sweets
Use Sparingly

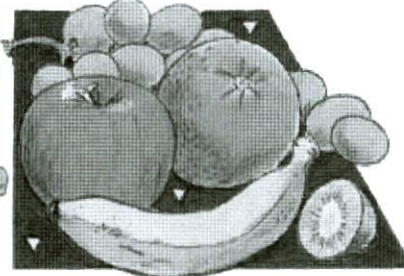


Milk, Yogurt,
& Cheese Group
2-3 Servings

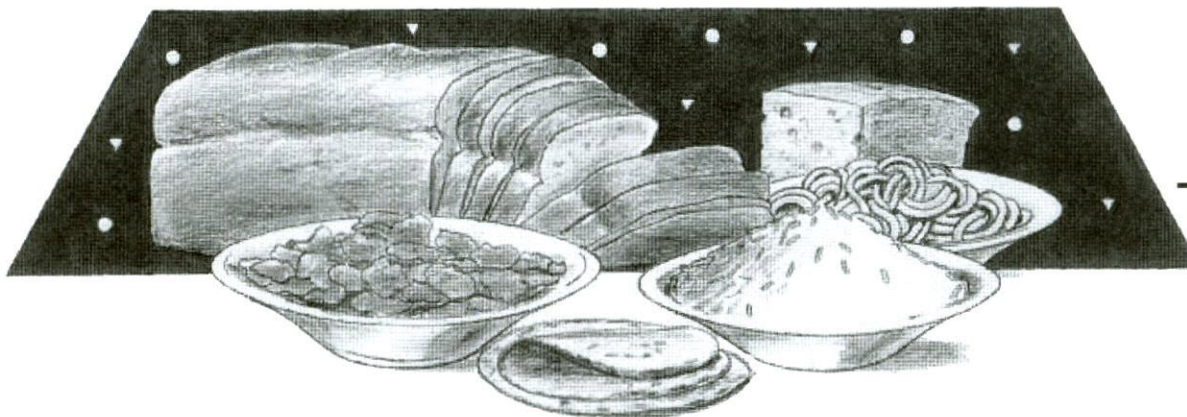
Meat, Poultry, Fish,
Dry Beans, Eggs,
& Nuts Group
2-3 Servings



Vegetable
Group
3-5 Servings



Fruit Group
2-4 Servings



Bread, Cereal,
Rice, & Pasta
Group
6-11 Servings

Nutrición por su cuenta



Planeando sus comidas

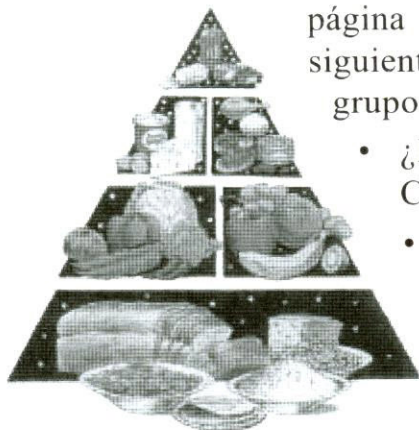
El planear sus comidas le ahorrará tiempo y dinero, y le ayudará para que su familia coma alimentos y bocadillos sanos. En esta lección individual, usted aprenderá cómo planear los alimentos y bocadillos para su familia.

1. Comience planeando sus comidas y bocadillos para un día. Usando la hoja de planificación del menú de la página 4, planee la comida del día siguiente. Use estas preguntas para ayudarlo a planearla.

- ¿Qué comidas disfruta su familia en las mañanas?
- ¿Qué comen a la hora de la comida generalmente?
- ¿Qué le gusta comer durante la cena a su familia?
- ¿Cuáles bocadillos saludables le gustaría que comiera su familia?

| Weekly Meal Planner | | | | | | | |
|---------------------|--------|--------|---------|-----------|----------|--------|----------|
| | Sunday | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday |
| Breakfast | | | | | | | |
| Lunch | | | | | | | |
| Evening Meal | | | | | | | |
| Snacks | | | | | | | |

2. Ahora, vea la Guía Pirámide de Alimentos de la página 4. Asegúrese de que su menú para el día siguiente contenga uno de cada uno de los cinco grupos de alimentos de esa guía.



- ¿Incluyó usted alimentos del Grupo de Panes, Cereales y Pastas en cada una de sus comidas?
- ¿Y las frutas? Cada miembro de su familia deberá comer de 2 a 3 porciones de frutas cada día.

- ¿Incluyó los vegetales? Planee de 2 a 3 porciones al día para cada miembro de la familia.
 - ¿Apuntó algún producto de leche por lo menos en dos de las comidas cada día?
 - ¿Incluyó tres alimentos del grupo de Carnes, Aves de Corral, Pescados y Huevos?
 - Toda persona necesita dos porciones de este grupo cada día.
 - ¿Ha pensado en incluir sus alimentos de WIC?
3. Lleve su hoja de Plan Semanal de Alimentos a casa, para planear el resto de la semana. Después de planear sus menús para la semana, revíselo para hacer su lista de compras de los comestibles necesarios. Usted puede pedir más copias en su oficina de WIC, si desea hacerlo. A continuación le ofrecemos más ideas para planear comidas saludables.
- Planee comidas simples o los sobrantes de la comida del días anteriores para esos días muy atareados de la semana.
 - Busque las ofertas especiales del periódico cuando vaya a planear el menú de la semana. Recorte los cupones de descuento para los alimentos que necesita.
 - Los bocadillos saludables son importantes para sus hijos. Éstos pueden proveer alimentos de los cinco grupos que pueden estar faltándole en sus comidas. ¿Qué bocadillos saludables comerán sus hijos? Agréguelos a su menú.
4. Planear un menú tarda tiempo. Pero a la larga, ¡planear sus comidas le ahorrará tiempo y dinero! (También puede volver a servir esos menús en otras semanas.)

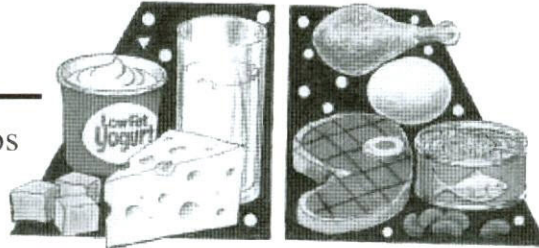
Plan semanal de comidas

| | Domingo | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|-------------------|----------------|--------------|---------------|------------------|---------------|----------------|---------------|
| Desayuno | | | | | | | |
| Comida | | | | | | | |
| Cena | | | | | | | |
| Bocadillos | | | | | | | |

4

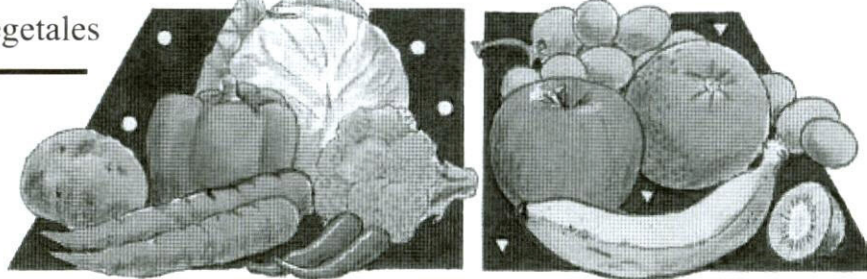


Grupo de Grasas,
Aceites y Dulces
Úselos Escasamente



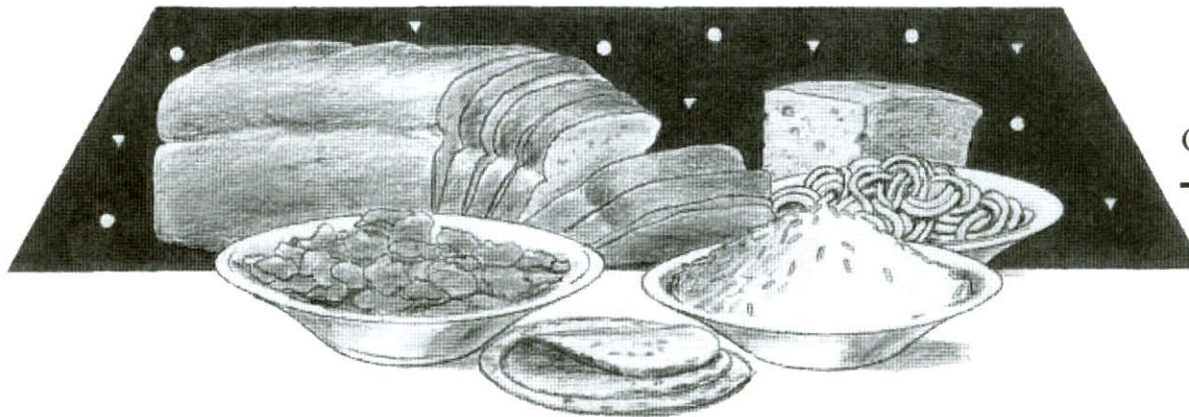
Grupo de Productos
Lácteos:
Leche, Yogurt y Quesos
2-3 Porciones

Grupo de Carnes, Aves
de Corral,
Pescado, Huevos,
Frijoles y Nueces
2-3 Porciones



Grupo de los Vegetales
3-5 Porciones

Grupo de Frutas
2-4 Porciones



Grupo de Panes y
Cereales,
Arroz y Pastas
6-11 Porciones