

## Declaración de Alimentación Saludable

**Nosotros, los niños** de los Estados Unidos, con el fin de sentirnos bien, construir un cuerpo sano, crecer de altura, luchar contra la enfermedad y sentirnos felices y con energía, establecemos la Declaración de Alimentación Saludable:

Declaro que lo siguiente es cierto:

Elegiré alimentos de cinco de los grupos alimenticios para hacer una comida equilibrada.

Voy a llenar la mitad de mi plato con frutas y vegetales.

Voy a colorear mi plato con diferentes alimentos de colores.

Voy a buscar alimentos de 100% de granos enteros como arroz integral, pasta de trigo integral y la quínoa.

Elegiré golosinas azucaradas de vez en cuando como un lujo.

Voy a incluir un alimento lácteo de 1% o sin grasa (o alimento fortificado con calcio) en cada comida para ayudar a los huesos y los dientes a crecer fuertes.

Voy a agregar unas cuantas onzas de proteína magra saludable a mis comidas.

Voy a variar mi proteína con opciones como frijoles, nueces, queso de soja y semillas.

Voy a ser activo todos los días durante al menos una hora con actividades que hagan que mi cuerpo se mueva.

Yo dormiré por lo menos 8 horas cada noche.

Voy a comer desayuno cada mañana.

Voy a sonreír y reír cada día.

Firma

Firma

*Chef Solus*