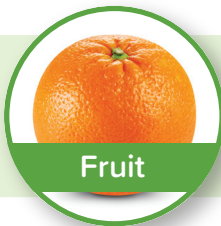


Create a Meal

Take at least 3 food groups to create a meal

1. Select a 1/2 cup of Fruit or Vegetable (or both)
2. Pick at least two other food groups, such as Whole Grains, Protein, or a serving of Milk
3. Take a minimum of 3 food groups and a maximum of 5

Meal Examples:



+



= Meal



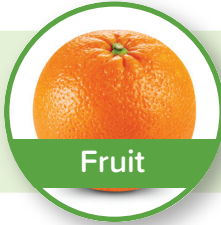
+



+



= Meal



+



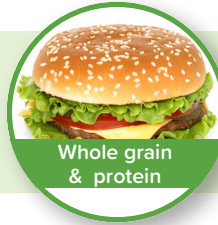
= Meal



+



+



= Meal



+



= **Not a Meal**
(No fruit or vegetable)

This institution is an equal opportunity provider.

Cómo Completar Una Comida

Incluya al menos 3 grupos de alimentos para completar una comida

1. Elija una 1/2 taza de fruta o vegetales (o ambos)
2. Elija al menos otros dos grupos de alimentos, tales como granos integrales, proteínas bajas en grasa, o una porción de leche
3. Incluya un mínimo de 3 grupos de alimentos y un máximo de 5

Ejemplos de una comida completa:



+



= Comida



+



+



= Comida



+



= Comida



+



+



= Comida



+



= No es una
Comida
(No Fruta or vegetable)

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.