

# Nutrition Components in Head Start Menus

Meal	Food Components	Ages 1-2	Ages 3-5
Breakfast (Portions & Servings)	Fluid Milk	1/2 cup	3/4 cup
	Fruit or Vegetable	1/4 cup	1/2 cup
	Breads, Cold Cereal, Granola	1/2 serving, 1/2 cup, 1/8 cup	1/2 serving, 1/2 cup, 1/8 cup
Lunch (Portions & Servings)	Fluid Milk	1/2 cup	3/4 cup
	Meat or Cheese	1 oz.	1 1/2 oz.
	Cooked/Dry Beans/Peas	1/4 cup	3/8 cup
	Peanut Butter, Nut/Seed Butters	2 T	3 T
	Nut and/or Seeds	1/2 oz.	3/4 oz.
	Yogurt	1/2 cup	3/4 cup
	Vegetables and Fruits (1 each)	1/8 cup each	1/4 cup each
	Breads/Grains, Pasta	1/2 serving, 1/4 cup	1/2 serving, 1/4 cup
Snack (Portions & Servings) Must Select Two Different Protein Components	Fluid Milk	1/2 cup	1/2 cup
	Vegetable	1/2 cup	1/2 cup
	Fruit	1/2 cup	1/2 cup
	Meat or Cheese	1/2 oz.	1/2 oz.
	Cooked/Dry Beans/Peas	1/8 cup	1/8 cup
	Peanut Butter, Nut/Seed Butters	1 T	1 T
	Nut and/or Seeds	1/2 oz.	1/2 oz.
	Yogurt	1/4 cup	1/4 cup
	Breads/Grains, Pasta	1/2 serving, 1/4 cup	1/2 serving, 1/4 cup

## Componentes de nutrición en los menús de Head Start

Alimento	Componente Alimenticio	Edades 1-2	Edades 3-5
Desayuno (porción & cantidad)	Leche líquida	1/2 taza	3/4 taza
	Fruta o Vegetal	1/4 taza	1/2 taza
	Pan, Cereal frío, Granola	1/2 porción, 1/2 taza, 1/8 taza	1/2 porción, 1/2 taza, 1/8 taza
Almuerzo (porción & cantidad)	Leche líquida	1/2 taza	3/4 taza
	Carne o queso	1 oz.	1 1/2 oz.
	Cocidos/habichuelas/guisantes	1/4 taza	3/8 taza
	Crema de maní, crema de nuez	2 cda	3 cda
	Nueces o semillas	1/2 oz.	3/4 oz.
	Yogurt	1/2 taza	3/4 taza
	Vegetal y fruta (1 c/u)	1/8 taza c/u	1/4 taza c/u
	Pan/granos, Pasta	1/2 porción, 1/4 taza	1/2 porción, 1/4 taza
Bocadillo (porción y cantidad) Debe elegir dos diferentes componentes con proteína	Leche líquida	1/2 taza	1/2 taza
	Vegetales	1/2 taza	1/2 taza
	Fruta	1/2 taza	1/2 taza
	Carne o queso	1/2 oz.	1/2 oz.
	Cocidos/habichuelas/guisantes	1/8 taza	1/8 taza
	Crema de maní, crema de nuez	1 cda	1 cda
	Nueces o semillas	1/2 oz.	1/2 oz.
	Yogurt	1/4 taza	1/4 taza
	Pan/granos, Pasta	1/2 porción, 1/4 taza	1/2 porción, 1/4 taza