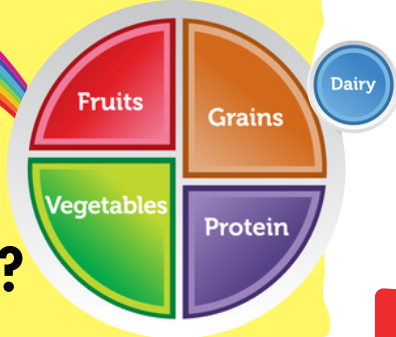


Colorful Plates

Did you know?



There are 5 food groups!

Fruits, **vegetables**, **grains**, **protein**, and **dairy**

Dairy has calcium which helps us build up strong bones

Fruits and **Vegetables** should make up half of your plate

Half of the **grains** you eat should be whole grains

All 5 food groups make up a balanced, colorful meal!

Can you write a healthy food next to each color? For example, Green = Broccoli

Red arrow with dashed line

Orange arrow with dashed line

Yellow arrow with dashed line

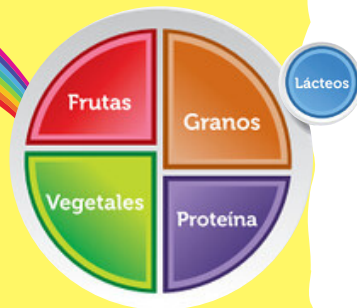
Green arrow with dashed line

Blue arrow with dashed line

Purple arrow with dashed line

Platos de colores

¿Sabías?



¡Hay 5 grupos de alimentos!

Frutas, **verduras**, **granos**, **proteínas** y **lácteos**

Los **lácteos** tienen calcio que nos ayudan a desarrollar huesos fuertes

Las **frutas** y **verduras** deben constituir la mitad de su plato

La mitad de los **granos** que consume deben ser granos integrales

¡Los 5 grupos de alimentos forman una comida colorida y equilibrada!

¿Puedes escribir un alimento saludable al lado de cada color?
Por ejemplo, Verde = Brócoli

Red arrow: _____

Orange arrow: _____

Yellow arrow: _____

Green arrow: _____

Blue arrow: _____

Purple arrow: _____