

Chef Solus and the Explorers Introduce The Food Groups

Grains Group

Grains are foods like cereal, bread, spaghetti, rice and crackers.

Grains give you energy.

Try to make half of your servings **whole** grains. You can tell if something is a whole grain because the name usually has the word “**whole**” in it.



Vegetables Group

Vegetables are foods like broccoli, carrots, green beans, potatoes, spinach, and corn.

Vegetables help keep you healthy and feeling good.

You should try to eat at least one dark green vegetable or one orange vegetable each day.

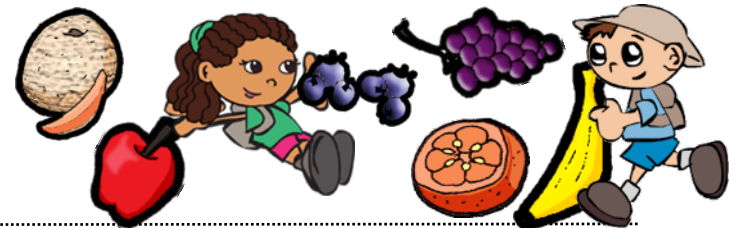


Fruit Group

Some fruits are apples, pears, cantaloupe melon, watermelon, grapes, and blueberries.

Fruits fight off infections and help you heal when you get hurt.

Fruits are a tasty snack to eat every day.



Milk Group

The milk group includes foods like milk, yogurt, cheese, ice cream and pudding.

Foods from the milk group have calcium, which helps to grow strong bones and healthy teeth.



Meat & Beans Group

The meats and beans group includes foods like hamburgers, chicken, fish, eggs, beans and nuts.

Foods from the meat and beans group are full of protein to help you build strong muscles.

Try to eat leaner, less fatty meats to keep your heart healthy.



El Chef Solus y los Exploradores Presentan Los Grupos Alimenticios

Grupo de los Granos

Los granos son alimentos como cereales, pan, fideos, arroz y galletas. Los granos te dan energía. Trata de hacer que la mitad de tus raciones sean granos **integrales**. Puedes saber si algo es grano **integral** porque el nombre a menudo contiene la palabra “integral.”



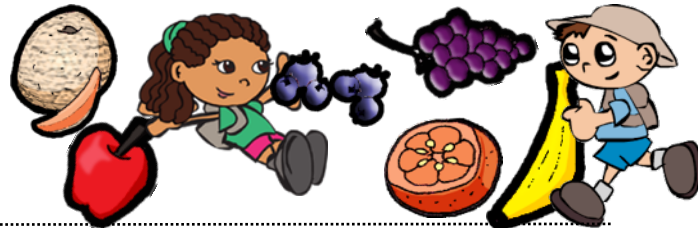
Grupo de los Vegetales

Los vegetales son alimentos como brócoli, zanahorias, habichuelas verdes, papas, espinacas, y maíz. Los vegetales te mantienen saludable y sintiéndote bien. Debes tratar de comer por lo menos un vegetal verde oscuro o un vegetal anaranjado cada día.



Grupo de las Frutas

Algunas frutas son manzanas, melón cantalupo, sandía, uvas y arándanos. Las frutas luchan contra las infecciones y te ayudan a curarte cuando te lastimas. Las frutas son una rica merienda para comer cada día.



Grupo de los Lácteos

El grupo de lácteos incluye alimentos como la leche, yogur, queso, helado y pudín. Los alimentos del grupo de lácteos contienen calcio, que te ayuda a crecer los huesos fuertes y dientes saludables.



Grupo de Carnes y Frijoles

El grupo de carnes y frijoles incluye alimentos como hamburguesas, pollo, pescado, huevos, frijoles y nueces. Los alimentos del grupo de carnes y frijoles están llenos de proteína para ayudarte a tener músculos fuertes. Trata de comer carnes más magras y menos grasosas para mantener tu corazón saludable.

