

Build a Breakfast

Take at least 3 food items to create a breakfast

1. Select a 1/2 cup of Fruit or Vegetable (or both)
2. Pick a second serving of fruit, or some other foods like Whole Grains, Protein or a serving of Milk
3. Take a minimum of 3 food items

Meal Examples:



+



= Meal



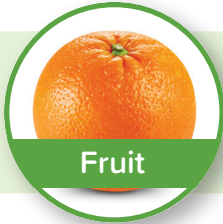
+



+



= Meal



+



+



= Meal



+



+



= Meal



+



= Not a Meal
(No fruit or vegetable)

This institution is an equal opportunity provider.

Cómo Completar un Desayuno

Tome al menos 3 alimentos para crear su desayuno

1. Elija una 1/2 taza de fruta o vegetales (o ambos)
2. Elija una segunda porción de fruta o algún otro alimento como granos/cereal, proteína o una porción de leche
3. Tome mínimamente 3 alimentos

Ejemplos de una comida completa:



+



= Comida



+



+



= Comida



+



+



= Comida



+



+



= Comida



+



= No es una
Comida
(No Fruta o vegetable)

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.