
NE LESSON CODE GN-000-16

Fit Families: Portion Awareness / Las pocopmes correctas

LESSON DESCRIPTION

In this video and activity lesson, class participants will learn about appropriate portion sizes of various foods, explore ways to control or limit portions (both at home and while eating out), and discuss portion recommendations for kids.

OBJECTIVES

After attending this class, participants will be able to state at least one specific strategy they'll use to *control* or *limit* portions,

- at home,
- at the grocery store, or
- while eating out.

MATERIALS NEEDED

- Television and DVD player
- DVD: *Fit Families – Portion Awareness (Las pociones correctas)*, stock number DV0007, Produced by Texas Department of State Health Services, Nutrition Services Section, English - 6:47 and Spanish – 7:52
- Handout: *Size up Your Portions (¿Cuánto acostumbra a comer?)* attached, make copies as needed.
- Pencils for everyone in the class
- Optional, *Nutrition Facts labels*, can be used as handouts or illustrations with optional demonstrations, attached, make copies as needed.
- Table or counter in front of class for displaying and measuring foods

Note About New Lesson Survey Forms:

The first few times a new lesson is presented, staff and participants need to complete the survey forms attached at the end of this lesson. Please note that the *Staff Survey Form* is different from the *Participant Survey Form*. Please mail 30 completed *Participant Surveys* to:

Delores Preece
Texas Department of State Health Services
Nutrition Services Section
1100 W. 49th St
Austin, TX 78756

ICEBREAKER

Introduce yourself and say something like: **La lección de hoy es sobre las porciones correctas. Vamos a ver un video, pero primero veamos cuáles son sus hábitos en cuanto a las porciones.** Hand out pencils and quiz entitled ¿Cuánto acostumbra a 20 comer?

Contestemos juntas estas preguntas. Yo leeré las preguntas en voz alta. Y no se preocupen, no hay respuestas correctas ni incorrectas. Sólo es para hacerlas pensar sobre sus hábitos en cuanto a las porciones. Read each question followed by the answer choices. Generate comments/input from participants as you go through the quiz.

1. ¿Con qué frecuencia utiliza la opción de Valuesize, Supersize, Megasize o como le llamen, para sus hamburguesas, sodas o papas fritas?
 - a) siempre
 - b) a veces
 - c) nunca

Generate comments, like: **Es impresionante como un pequeño cambio puede comprar mucha más comida en un restaurante de comida rápida. ¿De verdad necesita esas porciones extra grandes?**

2. Cuando se come un refrigerio o postre empaquetado (como papitas, galletas saladas, galletas o helados) usualmente:
 - a) toma lo que quiere y guarda el paquete.
 - b) toma lo que quiere, pero deja el paquete afuera, en caso de que quiera más.
 - c) come del paquete, a veces hasta que no queda nada.

Generate or offer comments, like: **Puede ser tan tentador sentarse a comer una bolsa entera de papitas ¿verdad? Pero eso hace muy difícil controlar cuánto come.**

3. ¿Con qué frecuencia lee las etiquetas en el empaquetado de la comida para ver cual es el tamaño de la porción?
 - a) usualmente
 - b) a veces
 - c) nunca
 - d) ¡no sabía que ponían esa información en la etiqueta!

Está aquí arriba. Hold up a food package to show the *Nutrition Facts label* and read the serving size information.

4. ¿Con qué frecuencia revisa la etiqueta para ver cuántas calorías hay en una porción?
 - a) usualmente
 - b) a veces
 - c) nunca
 - d) ¿quiere decir que también ponen eso en la etiqueta?

También está aquí. Read the information on calories per serving using the same food package.

5. Cuando va al cine, ¿qué tamaño de palomitas compra?
- a) ¡la bolsa más grande que tengan!
 - b) medio
 - b)c) el tamaño más chico que tengan
 - d) no compro comida en el cine

Se está haciendo un favor a sí misma si compra el tamaño más pequeño o no compra nada. De hecho, los investigadores determinaron que las personas que se comían las palomitas en el cine de una bolsa grande, comían un 45% más de palomitas que los que las comían de una bolsa mediana. En otras palabras, cuando vemos más comida enfrente de nosotros, tendemos a comer más.

VIDEO INTRODUCTION

Say something like, **Ahora veamos el video sobre las porciones correctas. Mientras lo ve, escuche para ver si hay nuevas ideas o consejos que cree que funcionarán para usted y su familia y esté lista para compartir lo que aprendió.** Show the video.

CLASS DISCUSSION/ACTIVITIES

Introduce discussion:

- Say something like: **¿Por qué necesitamos ponerle atención a los tamaños de las porciones?** Possible responses include:
 - Porque las porciones más grandes tienen más calorías
 - Porque la gente tiende a comer más cuando ve más comida en el plato
 - Porque comer porciones más pequeñas puede ayudar a bajar de peso
- Confirm responses. **Exactamente. Tendemos a comer con los ojos en lugar de con el apetito. En otras palabras, la cantidad que comemos con frecuencia depende de cuánta comida vemos en el plato. Estudios científicos han mostrado que las personas comen más cuando se le sirven porciones más grandes sin que ellas lo sepan. Si comemos porciones más grandes constantemente, subimos de peso.**
- **Por eso, ser consciente de sus porciones es una de las claves para un peso saludable. Para el final de la clase hoy, usted sabrá como comer porciones correctas en lugar de porciones extra grandes. Comencemos por pensar en algunas formas en que se pueden controlar las porciones.**

Discuss portion awareness while eating out:

- Say something like: **Primero, hablemos de comer fuera de casa. Las porciones en los restaurantes y de comida rápida son enormes hoy en día. Recuerde, cuando nos sirven porciones más grandes, comemos más. ¿Qué sugerencias tiene para disminuir las porciones cuando come fuera de casa?** Prompt participants to share some of the following responses:
 - No pida que le sirvan porciones más grandes (a menos que vaya a compartir).
 - Pida una orden de niños.
 - En los restaurantes, pida una caja para llevar antes de empezar a comer y guarde la mitad de la comida tan pronto como se la sirvan.
 - A la hora de la cena, pregunte si es posible pedir una porción como las que sirven al medio día.
 - No vaya a los buffets donde puede comer todo lo que quiera (son una pesadilla para el control de las porciones).

Discuss limiting portion sizes for kids:

- **Ahora hablemos de las porciones para los niños. El video habló de servirles porciones de comida más pequeñas a los niños. ¿Por qué es importante? ¿Por qué no darles una manzana o una pieza de pollo entera?** Prompt participants to share some of the following responses:
 - Llenan pronto porque tienen estómagos pequeños.
 - Al servirles porciones más pequeñas, ayuda a enseñarles sobre las porciones apropiadas y a no comer más de lo debido.
 - Algunos niños pesan mucho para su edad y estatura; así que las porciones más pequeñas les ayudarán a reducir el ritmo de aumento de peso. (Observe: los niños nunca deben bajar de peso; es preferible que disminuyan el ritmo de aumento de peso mientras aumentan de estatura).

Milk Demonstration - Discuss limiting milk for kids:

- **El video también dijo que los padres necesitan poner atención a cuánta leche y jugo toman los niños. La leche es un alimento importante. ¿Por qué necesitamos limitar cuánta leche toman los niños?** Correct answer: Algunos niños se llenan de *mucha* leche y luego no comen suficiente de la otra comida buena que necesitan.
- **¿Cuál es el límite de leche sugerido para los niños?** (Correct answer: 16 onzas al día.) Ask a volunteer or two to come up and have them each pour 16 ounces of milk/milk substitute from a milk carton into a pitcher or container (one that doesn't indicate ounces). **¿Quién quiere venir al frente y servir 16 onzas de leche en este recipiente?** Then bring out a measuring cup to see how close they came to 16 ounces. **Ahora, vamos a medirla para ver qué tan cerca le llegó.** If desired, repeat with another volunteer.

- Then adjust amount in measuring cup to show participants what 16 ounces actually looks like. **Estas son 16 onzas, o dos tazas, de leche. Cuando lo divide en varios vasos pequeños de leche durante el día, es suficiente.**
- **¿Cómo puede determinar cuánta leche están tomando sus hijos?** (Wait for/prompt responses.) **¡Correcto! Mídala. Vacíe 2 tazas de leche en una jarra o vaso pequeño en la mañana, luego vea cuánta se toma el niño durante el día. Y si se da cuenta de que el niño está tomando demasiado, sírvale porciones más pequeñas de leche o déle agua con algunas de las comidas.**

Juice Demonstration - Discuss limiting juice for kids:

- **¿Por qué deben limitar los padres cuánto jugo toman los niños? Correct responses include:**
 - Mucho jugo reemplaza otras comidas que los niños necesitan comer.
 - El jugo es rico en azúcar, así que puede causar caries si los niños lo toman todo el día.
 - Mucha azúcar de mucho jugo de fruta puede causar diarrea e inflamación del estómago.
 - Los niños que toman demasiado jugo todos los días pueden tener sobrepeso.
- **¿Quién recuerda el límite de jugo para los niños?** (Correct answer: de 4 a 6 onzas al día). Ask a volunteer to come up and pour 6 ounces of juice/juice substitute from a large juice bottle or pitcher into a cup that holds at least 9 ounces (one that's not marked). **¿Quién quiere pasar al frente y servir 6 onzas de jugo en este recipiente?** Then bring out a measuring cup to see how close they came to 6 ounces. **Ahora, veamos que tan cerca llegó.** If desired, repeat with another volunteer.
- Adjust the amount in the measuring cup so that it's holding 6 ounces of juice. Then say something like: **Estas son 6 onzas, que es suficiente jugo para los niños. Y puede dividirlo a la mitad, y hacer dos porciones más pequeñas de jugo para un niño pequeño.**
- **Desafortunadamente, muchos padres tienen la costumbre de hacer esto.** Fill a large sippy cup with about 8 to 10 ounces of juice to show what the larger portion looks like in comparison. **No sólo es esto demasiado jugo, pero los niños tienden a llevarse las tazas con boquilla a donde quiera que van y sorben el jugo durante todo el día. El azúcar en el jugo puede provocar caries, diarrea, y peso excesivo por tomar demasiadas calorías adicionales. Además, cuando los niños se llenan por tomar demasiado jugo, no comen otros alimentos saludables que necesitan.**
- **El hecho es que los niños no necesitan jugo de frutas. Estaría mejor que comieran fruta. Pero si les gusta mucho el jugo, entonces está bien un total de 4 a 6 onzas durante el día. Asegúrese de escoger jugo que contenga 100% jugo y esté fortificado con vitamina C.**

- **Es mejor pensar en el jugo como algo que se toma una o dos veces al día con los bocadillos o las comidas. Los niños no deben sorber jugo todo el día. Además, recuerde que el propósito de las tazas con boquilla es que son tazas de entrenamiento. Cuando los niños puedan tomar sin derramar, lo mejor será sustituir las tazas con boquilla por tazas pequeñas de plástico. Si utiliza las tazas con boquilla como tazas durante un viaje, sólo ponga agua en ellas.**

Important!! Discuss giving water to kids, but not to young infants:

- **Lo que nos lleva al siguiente punto. En lugar de darles tanta leche y jugo ¿qué es mejor que tomen los niños cuando tienen sed? Response: Agua.**
- **¡Correcto! Los niños pequeños y los más grandes que están activos pueden tomar mucha agua durante el día. **Pero los bebés no necesitan agua adicional.** Ask ¿quién tiene un bebé menor de un año? and make sure they get this message. Say something like: **Los bebés reciben toda el agua que necesitan de la leche materna o fórmula para bebés. Puede ser peligroso darles demasiada agua a los bebés, especialmente a los más pequeños. Los bebés *menores* de 6 meses sólo deben tomar leche materna o fórmula para bebés. Los bebés *mayores* de 6 meses pueden tomar pequeñas cantidades de agua durante el día, pero no más de 4 a 8 onzas al día. If participants have questions about giving water to infants, advise them to talk with the baby's doctor.****

Then say something like, **Hemos hablado sobre las bebidas para los niños y de comer fuera de casa. ¿Y qué de controlar las porciones en casa? ¿Alguien tiene ideas sobre como mantener controladas las porciones en casa?** Prompt responses such as:

- Use platos y tazones más pequeños.
- Desánimelos para que no se sirvan otra vez. En lugar de poner toda la comida que cocinó en la mesa, déjela en la estufa o en la cubierta de la cocina donde les cueste trabajo volver a servirse (a menos que sea algo como verduras al vapor). ¡Deje ese tipo de comidas en la mesa para que todos se animen a servirse otra vez!
- Sírvase sólo la mitad o dos tercios de lo que acostumbra a comer.
- Tome bastante agua antes y durante la comida y coma lentamente.
- Esté más consciente de las cantidades que come midiendo las porciones.

Continue on with any optional portion demonstrations from the following list or to the *Wrap-up/Evaluation* section. These demos are designed to increase participants' portion awareness and give them practice reading labels and measuring serving sizes. Other foods that make interesting examples include salad dressing, mayonnaise, peanuts, cheese, cooked pasta, rice, chips, crackers, frozen pizza, etc.)

OPTIONAL PORTION DEMONSTRATIONS

Portion Demo #1: Peanut Butter Portions (items needed: peanut butter, measuring spoon, spatula, knife for spreading, 2 slices of bread)

Say something like: **La crema de cacahuete es buena para usted. Tiene suficiente proteína y la grasa que contiene es del buen tipo de grasa. Pero la crema de cacahuete tiene muchas calorías, así que si le encanta comerla, es importante que ponga atención a cuánta utiliza.** Show 2 tablespoons of peanut butter on a small plate. Explain, **Esta es una porción estándar de 2 cucharadas de crema de cacahuete, la cual tiene aproximadamente 190 calorías.** Have a volunteer (preferably a peanut butter lover) use the pre-measured peanut butter to spread their “usual” amount of peanut butter on one or two pieces of bread, as if they making a sandwich for themselves. **¿A quién le gusta la crema de cacahuete? Necesito que alguien pase al frente y use esta porción medida para preparar su sándwich usual de crema de cacahuete. ¿Es suficiente? ¿Es demasiada? ¿O necesita más?**

Este es un buen experimento para hacerlo en casa con otras cosas que unta, sirve o espolvorea en las comidas, como el queso crema, la mayonesa, el aderezo, el jugo de la carne, el queso rayado, los pedazos de tocino y las nueces. Primero mida una porción estándar, luego úntela, sírvala o espolvoréela en la comida como lo haría normalmente. Luego compare lo que utilizaría normalmente a una porción estándar.

Ask questions to prompt input from participants regarding peanut butter and ways to use it. Ask participants, **¿Tienen alguna idea sobre cómo controlar las porciones?** Possible answers include, medir 1 ó 2 cucharadas antes de usarla; hacerla rendir untándola sobre alimentos, como manzanas, plátanos y apio; NO comerla a cucharadas directamente del frasco; untarla muy finamente; mezclarla con yogur natural y un poco de miel para crear una crema o *dip* ligero.

OPTION: You can adapt the above demo to other foods like mayonnaise on bread/hamburger bun, or salad dressing on top of a medium size salad.

Portion Demo #2: Sizing Up Tortillas (items needed: two or three packages of flour tortillas of different sizes; ex: 5½ inch and 7½ inch sizes. Ideally, try to get the same brand and type of tortillas (ex: all flour) so the only difference is size.

Say something like: **¿Quién come tortillas regularmente? ¿Ha notado alguna vez cuántos tamaños diferentes de tortillas hay para escoger?** Choose volunteers to help you. Have them hold up full packages of different size tortillas and read the name of each type (i.e., fajita size, homestyle, soft taco size, etc.). Ask volunteers to take out a single tortilla from each package and have them read the serving size and calorie information for each. **Me gustaría que unas voluntarias tomen uno de estos paquetes, lo abran y saquen sólo una tortilla. Vean la etiqueta de información nutricional. Una por una díganle a la clase cuál es el tamaño de la porción y cuántas calorías tiene cada porción.** (Option: Create table tents with calorie and size information for each size of tortilla).

Ask questions to generate discussion: **Si se comiera la tortilla más pequeña con la comida, ¿creé que satisfaría su apetito igual que si se comiera la más grande? ¿Se ven de tamaño diferente?** Collect all the packages of tortillas. Have volunteers show only one size tortilla to see if participants can tell which size it is. **Necesito que alguien pase al frente y escoja una tortilla, pero no permita que veamos de cuál bolsa la sacó. Ahora, muéstrele la tortilla a la clase. ¿De qué tamaño es esta tortilla? ¿Cuántas porciones tiene esta tortilla? Veamos otra tortilla.** Use a flipchart to write or draw the different sizes of tortillas and the calories for each size. Ask **¿Qué tamaño cree usted que sería la mejor opción?** Then say something like: **Si compra las tortillas más pequeñas en lugar de las variedades más grandes, todavía se puede comer una tortilla entera con la comida, pero se ahorrará calorías. Si come tortillas con regularidad, el ahorro incrementa con el tiempo. Además, si utiliza las tortillas más pequeñas, tomará menos frijoles, pollo y queso con ellas, ¡así que también disminuirá el tamaño de la porción de esos alimentos!**

Lo mismo es verdad para otras clases de pan y panecillos. Y ya que los alimentos como el pan y las tortillas son tan comunes en nuestra dieta, es bueno ser conscientes de los tamaños de las porciones que come.

Portion Demo #3: Muffin Mania (items needed: a good example of an average size commercially-made muffin in a package that has a *Nutrition Facts label*. Make sure the label indicates a serving size is half of a muffin.)

Remove muffin from package and show it to participants (without showing or reading the label). Ask questions to generate discussion: **¿Cuántas porciones es este panecillo?** (Many people will probably assume that one muffin is one serving.) **¿Cuántas calorías tiene el panecillo? ¿Cuántas creen que 200 calorías? ¿300 calorías? ¿350 calorías? ¿400 calorías? ¿Creé que los panecillos son bajos o altos en grasa? ¿Cuántos gramos de grasa cree que tiene este panecillo? Adivine.**

Then read or have a participant read the label for information on serving size, calories and fat. Help participants do the math to determine calories and fat in entire muffin (Note: most commercially produced muffins are very high in fat and calories, similar to cakes and doughnuts). Then say something like: **Es importante leer las etiquetas con cuidado y revisar siempre los tamaños de las porciones. Muchas veces, la gente sólo lee la información sobre las calorías y la grasa sin revisar la información sobre las porciones porque creen que saben cuál es el tamaño correcto de la porción.**

Ask participants, **¿Tienen alguna idea sobre cómo controlar las porciones de los panecillos?** Possible answers such as escoger panecillos miniatura, o mejor aún, hacerlos en casa bajos en grasa y calorías.

Portion Demo #4: Pint-Size Ice Cream (items needed: empty pint size carton of ice cream and ½ cup measuring cup, food model of ½ cup serving of ice cream if available, attached *Nutrition Facts label*, to be used at your discretion)

Show a pint size carton of ice cream and ask how many servings are in the carton. Say something like **¿Cuántas creen que sólo hay una porción en esta caja? ¿Dos porciones? ¿Qué tal tres porciones? ¿Alguien cree que hay cuatro porciones en este envase de cartón?** Pause for answers/comments. (Correct answer: 4 servings per container.)

Have a participant read the serving size, servings per container, and calorie and fat information on the attached *Nutrition Facts label* or on the container label. **Necesito que alguien lea el tamaño de la porción, las porciones por envase y la información sobre las calorías y la grasa en la etiqueta de información nutricional.** Show ½ cup ice cream food model or ½ cup measuring cup. **Una porción de ½ taza es una porción buena y moderada. Así que, si compra envases de cartón de una pinta, no olvide disfrutarlos a lo largo de cuatro días diferentes o quizás compartirlos con tres de sus amigas más cercanas.** Ask questions to generate discussion: **¿Por qué pensaría la gente que sólo son dos porciones por envase? Porque estamos acostumbrados a servirnos dos o tres bolas de helado. ¿Cuántas calorías habría en una porción de 1 taza?** Help participants do the math.

Ask participants, **¿Tienen alguna idea sobre cómo controlar las porciones de helado?** Possible answers include, usar platos pequeños, no comer directamente del envase, comprar tacitas de helado de una porción individual o paletas de helado, hacer rendir el helado agregándole fresas, plátanos, duraznos, etc.

OPTION: If you have a freezer available in or near the classroom, you can use a full pint size carton that contains ice cream and have an ice cream scoop handy. Ask a participant to measure out their usual serving of ice cream and then compare it to a standard ½ cup serving. Ask a participant, **¿Quién quiere pasar al frente y medir su porción normal de helado?** For multiple classes, keep a pre-measured portion already in a bowl stored in nearby freezer.

Portion Demo #5: Microwave Popcorn: (items needed: 3 or 4 bags of microwave popcorn, 1 bag of popped popcorn, still in bag (or fill an empty popcorn bag with Styrofoam mailing peanuts to simulate popcorn), a large plastic bowl, attached *Nutrition Facts label* can be used at your discretion.

Say something like: **Las palomitas pueden ser un buen bocadillo, especialmente si son palomitas con poca mantequilla, y las come en una porción moderada. ¡Pero, por alguna razón, nos hemos acostumbrado a comer porciones GRANDES de palomitas! Mucha gente se puede comer fácilmente una bolsa entera de palomitas de microondas, que es lo mismo que sentarse con una bolsa abierta de papitas y comenzar a comer.**

Hold up a bag of unpopped microwave popcorn and ask **¿cuántas porciones creen que salen de esta bolsa?** (correct answer: about 2 ½ servings). Pass out several bags of unpopped popcorn. Ask participants: **Veán la bolsa que tienen, lean en voz alta el tamaño de la porción y la información sobre las calorías y la grasa.**

Then show what one bag of popped popcorn looks like (pour one bag's worth of popped popcorn into large bowl or clear bag or container). Ask questions to generate discussion: **¿Alguien comparte sus palomitas con otra persona y media? ¿Alguien las vacía de la bolsa y come sólo una porción?** Next, measure out a single serving of popped popcorn (about 3 to 4 cups) to show what it looks like (or ask a participant to do this). Ask **¿Les parece una porción razonable? ¿Tienen alguna sugerencia sobre cómo controlar el tamaño de las porciones de palomitas?**

Portion Demo #6: Breakfast Cereal and Milk: (items needed: bowl, measuring cups, healthy breakfast cereal, attached *Nutrition Facts* label can be used at your discretion.)

Ask, **¿quiénes comen cereal de desayuno?** Then ask, **¿quiénes han medido alguna vez su porción normal de cereal de desayuno?** Say something like: **Con algunos alimentos, la meta no es necesariamente disminuir las porciones, sino sencillamente ser más consciente de cuánto está comiendo. A veces, la gente necesita saber si está comiendo suficiente de una cierta comida (especialmente si pesan menos de lo que deben pesar).**

Por ejemplo, de verdad es razonable disfrutar una porción y media de un cereal para el desayuno saludable y añadirlo al total de porciones que comerá durante el día. Pero mucha gente simplemente no sabe cuánto cereal para el desayuno debe comer. Ask a participant to (preferably a breakfast cereal lover), **sirva en un plato la cantidad de cereal que acostumbra a servirse en casa.** Ask her to, **vea en la etiqueta la información del tamaño de la porción y las calorías y léasela a la clase.** Then have her, **use estas tazas para medir para ver cuánto cereal usó.** Ask questions to encourage discussion like; **¿Cuántas creen que comen más de una porción de cereal para el desayuno?**

WRAP-UP/EVALUATION QUESTION

Summarize the class by saying something like; **Hoy hablamos de formas de ser más conscientes de las porciones que comemos y formas de controlar las porciones.**

Ahora, quiero que piensen en al menos una estrategia para el control de porciones que van a poner en práctica esta semana. Por ejemplo, quizás les gustan mucho los helados y los comen todo el tiempo. Sería buena idea que compararan su porción de helado regular a la porción estándar de 1/2 taza para ver cuánto están comiendo. O quizás vayan a empezar a comparar los tamaños de sus porciones con las que aparecen en las *etiquetas de información nutricional*. O quizás quieran cambiar la rutina de la familia de salir a comer a un buffet de "todo lo que pueda comer" los domingos. O quizás se esté preguntando si su niño de 4 años toma demasiado jugo.

Después de que decidan por lo menos una estrategia de control de porciones, me gustaría que la escribieran al reverso de la prueba. Luego, júntense con la persona que está a su lado y díganle lo que piensan hacer. No tiene que ser nada complicado, pero al decirle a otra persona lo que piensan hacer, será más probable que lo hagan. Give participants several minutes to share their ideas with each other. When they're done, thank participants for coming to the class.



I pint Chocolate Ice Cream

NUTRITION FACTS

Serving Size ½ cup (66g)
Servings Per Container 4

Amount per Serving
Calories 143 **Calories from Fat 64**

% Daily Value*

Total Fat 7g **11%**

Saturated Fat 4g **22%**

Cholesterol 22mg **7%**

Sodium 50mg **2%**

Total Carbohydrate 19g **6%**

Dietary Fiber 1g **3%**

Sugars 17g

Protein 3g

Vitamin A 5%

Vitamin C 1%

Calcium 7%

Iron 3%

Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.
Your daily value may be higher or lower depending on
your calorie needs:

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375
Dietary Fiber		25g	30g

Las cantidades que aparecen en la sección de *cantidad por cada porción (Amount per Serving)*, se refieren a una porción de 1/2 taza.

Si se come la mitad, todas las cantidades se deben multiplicar por dos.

Por ejemplo:

- **Calories 286**
- **Fat 14g**
- **Cholesterol 44mg**
- **Calcium 14%**

~~~~~

Si se lo come todo, las cantidades de deben ¡multiplicar por cuatro!

Por ejemplo:

- **Calories 572**
- **Fat 28g**
- **Cholesterol 88mg**
- **Calcium 28%**

Breakfast Cereal

# NUTRITION FACTS

**Serving Size 1¼ cup (31g)**  
**Servings Per Container 12**

**Amount per Serving**  
**Calories 117**      **Calories from Fat 3**

**% Daily Value\***

**Total Fat 0g**      **0%**

**Saturated Fat 0g**      **1%**

**Cholesterol 0mg**      **0%**

**Sodium 292mg**      **12%**

**Total Carbohydrate 27g**      **9%**

Dietary Fiber 0g      **1%**

Sugars 2g

**Protein 2g**

Vitamin A 10%      Vitamin C 10%

Calcium 10%      Iron 52%

Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.  
Your daily value may be higher or lower depending on  
your calorie needs:

|                    |           | Calories | 2,000   | 2,500   |
|--------------------|-----------|----------|---------|---------|
| Total Fat          | Less than |          | 65g     | 80g     |
| Sat Fat            | Less than |          | 20g     | 25g     |
| Cholesterol        | Less than |          | 300mg   | 300mg   |
| Sodium             | Less than |          | 2,400mg | 2,400mg |
| Total Carbohydrate |           |          | 300g    | 375     |
| Dietary Fiber      |           |          | 25g     | 30g     |

Las cantidades que aparecen en la sección de *cantidad por cada (Amount per Serving) porción*, se refieren a una porción de 1 1/4 tazas sin leche.

Si se come 2 tazones de este tamaño, las cantidades se deben multiplicar por dos.

Por ejemplo:

- **Calories 234**
- **Fat 0g**
- **Sodium 584mg**
- Vitamin A 10%
- Iron



**NE LESSON CODE GN-000-16**  
***Fit Families: Portion Awareness***  
**Staff Survey**

LA# \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

1. Was the lesson easy to read and follow?

Yes     No

2. Did you like the video included with this lesson?

Yes     No

3. Did you like the activity included with this lesson?

Yes     No

4. What did you like best about this class? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. What would make the class better? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. How well did participants respond to the class? Participation was (check one)

Good                       Negative                       Indifferent

7. Do you plan to use this lesson again?

Yes     No

Comments: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

***Thanks for your comments!***

**NE LESSON CODE GN-000-16**  
***Fit Families: Portion Awareness***  
**Participant Survey**

LA# \_\_\_\_\_

DATE \_\_\_\_\_

**1. My ethnic group is:**

- |     |                 |     |                  |     |          |
|-----|-----------------|-----|------------------|-----|----------|
| ___ | White           | ___ | Asian            | ___ | Hispanic |
| ___ | Native American | ___ | African American | ___ | Other    |

**2. How much did you like this class?**

- A lot  
 A little  
 Not at all

**3. What change do you plan to make to your own eating habits?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**4. What change do you plan to make to your family's eating habits?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**5. What is the most useful thing you learned from the class today?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**6. What would make this class better for you?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**7. Comments:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Thank you for your answers!*

**NE LESSON CODE GN-000-16**  
***Fit Families: Las Pociones Correctas***  
**Encuesta del participante**

LA# \_\_\_\_\_

FECHA \_\_\_\_\_

**1. Mi grupo étnico es:**

- |     |                 |     |                |     |         |
|-----|-----------------|-----|----------------|-----|---------|
| ___ | Blanco          | ___ | Asiático       | ___ | Hispano |
| ___ | Indio americano | ___ | Afro americano | ___ | Otro    |

**2. ¿Cuánto le gustó esta clase?**

- Me gustó mucho
- Me gustó un poco
- No me gustó

**3. ¿Qué cambios planea hacer en sus hábitos alimenticios? \_\_\_\_\_**

\_\_\_\_\_

**4. ¿Qué cambios planea hacer en los hábitos alimenticios de su familia? \_\_\_\_\_**

\_\_\_\_\_

**5. ¿Qué fue lo más útil que aprendió en la clase hoy? \_\_\_\_\_**

\_\_\_\_\_

**6. ¿Qué haría que esta clase fuera mejor para usted? \_\_\_\_\_**

\_\_\_\_\_

**7. Comentarios:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*¡Gracias por sus respuestas!*