

What's So Big About Portion Size?

NR-000-15

Objective

Clients will be able to state the recommended portion size for one food they eat.

Principle Class Activity

In this lesson, each family in the class will make “rice bags.” The bags will be $\frac{1}{4}$ cup, $\frac{1}{2}$ cup and 1 cup in size. Clients will take them home to help them serve recommended portion sizes to their families. They will use extra rice, Crisco or play dough to estimate the portion of food they and/or their children eat often.

Materials

- “Tamaño estándar de las raciones”, attached
- Pens or pencils for everyone in class
- Cloth cut into 11 inch squares to make 1 cup rice bags, 9 inch squares for $\frac{1}{2}$ cup rice bags and 8 inch square for $\frac{1}{4}$ cup rice bags. Each family in the class will make one of each to take home. You can use remnants from a cloth store to make the squares. Make an example of each size rice bag to show the class members.
- Pinking shears or craft shears
- Rubber bands
- Ribbon or yarn (optional) cut to tie around each rice bag
- Uncooked rice ($1\frac{3}{4}$ cup per family) to make rice bags
- Paper plates
- Crisco, play dough or extra uncooked rice, it can be reused for several classes.
- A spoon for each class member
- $\frac{1}{4}$ cup, $\frac{1}{2}$ cup and 1 cup measuring cups for each family in the class
- Markers for each family in class
- Paper towels for each client work station
- Optional: Baby wipes to clean hands
- Flip chart or blackboard

Materials for the activity “Las calorías cuentan (The Calories Add Up)”:

- Possible foods include- French fries (a small and a large portion from a local chain), soda, tomatoes (2.5 inch in diameter), vanilla crème-filled cookies. In place of real food, you can use Nasco plastic food models, if they are available.

You may also calculate the calories in a regular portion and a large portion of some of the foods your clients commonly eat. You can substitute them for the foods listed above in this lesson.

- Plastic bags to hold food samples
- An 8 oz. glass and a big gulp glass for soda

Preparation

This lesson requires that every family in the class have a table top work space and access to a spoon; paper plates; Crisco play dough or extra rice for measuring serving sizes; $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ and 1 cup measuring cups; markers; rice to make rice bags; cloth squares to make rice bags; rubber bands; markers; a pen or pencil; paper towels; baby wipes, if you need them; and ribbon or yarn.

Prior to the lesson you will have to assemble all of the materials for the class; cut the cloth with pinking shears or craft scissors into squares; set up the work stations for the clients; and make an example of the $\frac{1}{4}$ cup, $\frac{1}{2}$ cup and 1 cup rice bag. For the class activity, put the standard serving of foods and the larger portion of the same foods into either plastic bags or glasses. See pages 4 and 5 for a list of foods and their serving sizes.

Icebreaker

¿Qué alimentos comen usted y sus hijos con frecuencia? (O ¿Qué comieron anoche?) ¿Puede decirme alguien qué alimentos se les ocurren? *List the answers on a flip chart or blackboard.*

Say something like:

Recuerden los alimentos que comieron. Hoy tendrán estaciones de trabajo. Al llegar a ellas lo primero que harán será tomar una cuchara y medirán manteca Crisco (o plastilina o arroz sin cocer) sobre un plato de cartón para mostrar la cantidad de alimentos que comieron anoche. Las mamás pueden mostrar la cantidad de alimentos que comieron. Sus hijos también pueden medir en otro plato lo que comieron.

Ahora las familias pueden ir a una de las estaciones de trabajo que hay en el salón. Ahí encontrarán platos de cartón, arroz (Crisco o plastilina) y demás materiales para la lección. Niños, sigan a sus mamás. Tendrán que ayudarles en la lección de hoy.

Give the class time to go to a station.

Say something like:

¿Ya terminaron de colocar en el plato la cantidad de alimentos que comieron? Durante esta clase vamos a aprender más sobre el tamaño de las porciones de los alimentos.

Ahora van a preparar algo para llevarse a casa para ayudarles a servir porciones de tamaño estándar. Tengo bolsas de arroz de diferentes tamaños. *(Show them to the class.)* Esta es una taza; esta es media taza y esta es un cuarto de taza. Ahora ustedes van a hacer unas iguales. Usen el cuadro de tela más grande primero. Colóquenlo sobre la mesa y usen la taza de medir de 1 taza para medir el arroz para llenarlo. Pongan el arroz en el centro del cuadro. Doblen los bordes alrededor del arroz, y amárrenlo con una liga. Cubran la liga con un pedazo de estambre. Cuando terminen, usen el marcador para etiquetarlo como “1 taza”. Los niños les pueden ayudar a las mamás a hacer la bolsa.

When the class is ready, ask them to make the ½ cup rice bag using the 9 inch cloth square. Then ask them to make the ¼ cup rice bag using the 8 inch cloth square. If you have three different colors of cloth, you can color code the cloth squares to make locating the right size square easier.

Activity, “Las calorías cuentan”

Say something like:

Tengo una hoja para darles con los tamaños estándar de las raciones. (Pass out “Tamaño estándar de las raciones.”) Véanla. Muchos de los alimentos de la pirámide están allí. Busquen el alimento que representaron con la medida sobre el plato de cartón. ¿Ya encontraron todas el alimento? Midan cuántas de las raciones estándar que se muestran aquí están en su plato. ¿Puede alguien decirnos cuántas raciones estándar del alimento comieron ustedes o sus hijos?

If no one volunteers ask:

- ¿Cuántas de ustedes comieron más de una ración estándar?
- ¿Cuántas de ustedes comieron menos?
- ¿Quién comió una ración estándar?

Say something like:

Tengo unos ejemplos de alimentos que quiero enseñarles.

- Esta es una pequeña ración de papas fritas. (Show them the plastic bag holding the portion.) ¿Cuántas calorías creen que hay en esta ración?
Respuesta — 227 calorías
- Esta es una ración grande. ¿Cuántas calorías creen que hay en esta ración? *Respuesta* — 522 calorías

- Esta es una soda de 8 onzas. ¿Cuántas calorías creen que tiene?
Respuesta — 88 calorías
- Este es un vaso tamaño Big Gulp. ¿Cuántas calorías creen que tiene?
Respuesta — 352 calorías (Suponiendo que el vaso tiene cuatro tazas de soda sin hielo).

- También tengo dos galletas de vainilla rellenas con crema. ¿Cuántas calorías creen que tienen?
Respuesta — 96 calorías
- Aquí tenemos 6 galletas. ¿Cuántas calorías hay en seis galletas?
Respuesta — 288 calorías

- Este es un tomate pequeño. ¿Cuántas calorías creen que tiene?
Respuesta — 22 calorías
 - Aquí hay tres tomates. Todos juntos tienen 66 calorías.
-

Pueden ver cómo es que al comer raciones más grandes de alimentos que contienen mucha grasa o azúcar, como las galletas y las sodas, se puede aumentar mucho de peso. Sin embargo, las raciones adicionales de verduras pueden satisfacer el apetito sin hacerlos subir de peso. Solo recuerden limitar la cantidad de grasa que usan al sazonarlas.

Wrap up

Say something like:

Como padres, deben saber que mientras más comida se sirve la gente en el plato, más come. Es parte de la naturaleza humana. Pueden ayudar a su familia a mantener un peso sano sirviéndoles la cantidad de alimentos que aparece en la hoja informativa que acaban de recibir. Si ustedes o sus hijos todavía tienen hambre después de comer la ración estándar, coman un poco más. Mamás, si están cuidando su figura, sírvanse otra ración de alimentos como verduras o leche sin grasa, que contienen menos calorías. Comer raciones estándar en vez de tamaño extra grande es una manera importante de mantenerse y de mantener a su familia sana.

Se pueden llevar las bolsas de arroz. Guarden en la cocina o sobre la mesa del comedor las bolsas que hicieron. Estarán listas para que toda la familia pueda usarlas para mantener un peso sano.

Vean la parte de abajo de la hoja de información. Por favor llenen con sus hijos los últimos dos renglones. Un renglón es para las mamás y el otro para los niños. ¿Alguna de las mamás o de los niños quiere compartir con la clase lo que escribió?

Guarden la hoja de información de “Tamaños estándar de las raciones”. Al usarla junto con las bolsas de arroz, podrán servirle a su familia las porciones de alimentos que le ayudarán a mantenerse sana.



Standard Serving Sizes

| Food | Child (ages 1-3) | Adult or Child over 4 |
|--|---|---|
|  Meat |  2 dominoes |  Deck of cards |
|  Pancake |  1/2 CD (half a pancake) |  CD (one pancake) |
|  Cooked vegetables |  1/4 cup or one golf ball |  1/2 cup or half a baseball |
|  Raw fruit |  1/2 cup or half a baseball |  One cup or one baseball |
|  Spaghetti or other pasta |  1/4 cup or one golf ball |  1/2 cup or half a baseball |
|  Cereal |  3/4 cup or three golf balls |  One cup or one baseball |
|  Juice |  1/2 cup or one 4-ounce glass |  3/4 cup or one 6-ounce glass |

I will eat _____ of this food: _____
(serving size)

My children will eat _____ of this food: _____
(serving size)

Tamaño estándar de las raciones

| Alimento | Niño (de 1 a 3 años) | Adulto o niño mayor de 4 años |
|---|---|---|
|  Carne |  2 fichas de dominó |  1 juego de barajas |
|  Panqueque |  1/2 disco compacto (1/2 panqueque) |  1 disco compacto (1 panqueque) |
|  Verduras cocidas |  1/4 de taza ó 1 pelota de golf |  1/2 taza ó 1/2 pelota de béisbol |
|  Frutas frescas |  1/2 taza ó 1/2 pelota de béisbol |  1 taza ó 1 pelota de béisbol |
|  Espagueti y otras pastas |  1/4 de taza ó 1 pelota de golf |  1/2 taza ó 1/2 pelota de béisbol |
|  Cereal |  3/4 de taza ó 3 pelotas de golf |  1 taza ó 1 pelota de béisbol |
|  Jugo |  1/2 taza ó 1 vaso de 4 onzas |  3/4 de taza ó 1 vaso de 6 onzas |

Comeré _____ de este alimento: _____
(tamaño de la ración)

Mis hijos comerán _____ de este alimento: _____
(tamaño de la ración)

What's So Big About Portion Size?

NR-000-15

Lesson Survey Form – Staff

Local Agency #: _____

Date: _____

1. Was the lesson easy to read and follow? Circle one.

yes

no

2. What changes would you suggest for improving the lesson? _____

3. Was participant feedback:

positive

negative

indifferent

4. Was the Spanish translation appropriate for your participants?

yes

no

6. Do you plan to use this lesson again?

yes

no

Comments: _____

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*. Only 10-20 participant surveys need to be completed. Please mail completed new lesson surveys to:

Delores Preece

Department of State Health Services

Nutrition Education/Clinic Services

1100 W. 49th Street

Austin, Texas 78756

What's So Big About Portion Size?

NR-000-15

Participant Survey Form

1. I am: (you may circle more than 1)

pregnant

parent of a child

breastfeeding

family or friend

parent of an infant

2. How much did you like the lesson?

a lot

a little

not at all

3. Do you plan to use this information?

yes

no

4. Do you think this is a good lesson to use at WIC?

yes

no

Why? _____

5. What is the most useful thing you learned today?

6. Comments:

Thank you for your comments!

What's So Big About Portion Size?

NR-000-15

Formulario de Evaluar La Lección - Participante

1. Yo soy: (puede hacer un círculo alrededor de más de uno)

embarazada

madre/padre de un niño

dando pecho

pariente o amigo

madre/padre de un bebé

2. Cuánto le gustó el la lección lección?

mucho

un poco

no me gustó

3. Va a usar esta información?

sí

no

4. Piensa usted que es un lección bueno para enseñar en WIC?

sí

no

Porque? _____

5.Cuál fue la cosa más útil que aprendió?

6. Comentario: _____

Gracias!