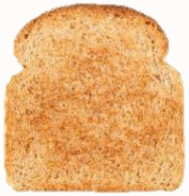
Los 5 componentes de alimentos para el almuerzo

(The 5 Food Components for Lunch)

Verdura

Fruta

Granos



Leche

Carne/ alternativas a la carne

Escoge al menos 3 componentes (incluida 1/2 taza de frutas y/o vegetales)

¡Para lograr una comida nutritiva, escoge los 5!

WISCONSIN DEPARTMENT OF Public Instruction

Esta institución provee igualdad de oportunidades.

WISCONSIN School Nutrition