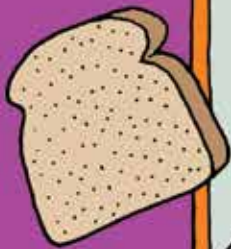
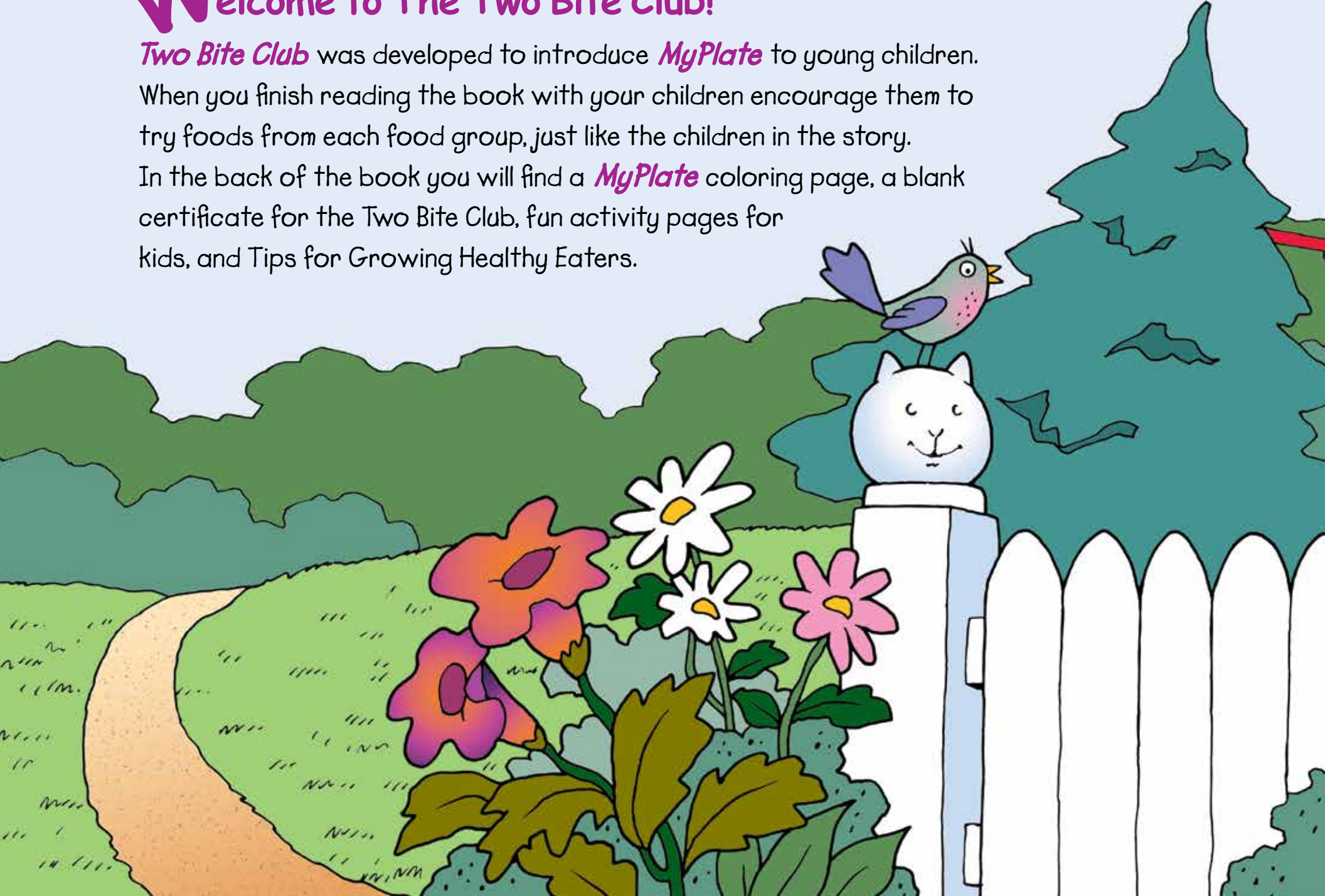


The Two Bite Club



Welcome to The Two Bite Club!

Two Bite Club was developed to introduce *MyPlate* to young children. When you finish reading the book with your children encourage them to try foods from each food group, just like the children in the story. In the back of the book you will find a *MyPlate* coloring page, a blank certificate for the Two Bite Club, fun activity pages for kids, and Tips for Growing Healthy Eaters.



The Two Bite Club



The Two Bite Club was developed by the Food and Nutrition Service (FNS) of the U.S. Department of Agriculture. FNS wishes to extend a sincere thank you to those individuals who nurtured this storybook from concept to finish.

Technical Reviewers: Adrienne Durnett, Mary Forster, Luanne Hughes, Bridget Penberthy, Bonnie Rickhoff, Sherry Romero, Jessica Williams

FNS: Ann Bartholomew, Heidi Bishop, Lori French, Diane Fulton, Gerry Howell, Ebony James, Elvira Jarka, Jane Mandell, Gina O'Brian, Michelle Prettyman, Vicky Urcuyo

Project Manager: Jan Barrett • Design Coordination: Arabella Juarez

Illustration: Annie Lunsford • Graphic Design: Linda Lunsford, Lunsford Graphics, Arlington, Virginia

Anna and Will ran into their house from playing outside.

"I'm hungry!" shouted Will.

"So am I," said Anna.

Their mother said, "Wash your hands. I have a special game planned for our lunch today. We will find foods in our kitchen from every food group."

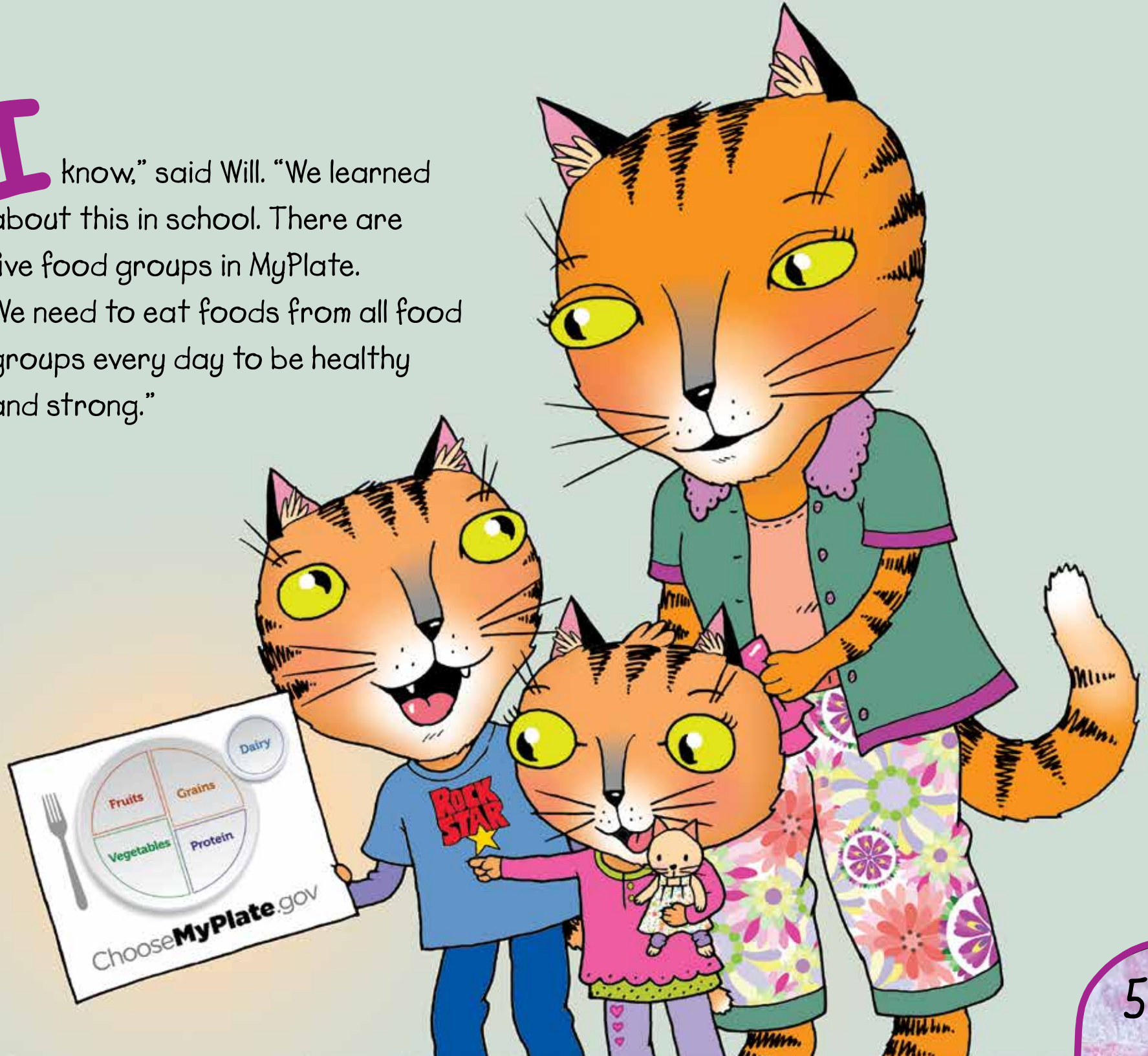




“**W**hat is a food group?”
asked Anna.



“**I** know,” said Will. “We learned about this in school. There are five food groups in MyPlate. We need to eat foods from all food groups every day to be healthy and strong.”

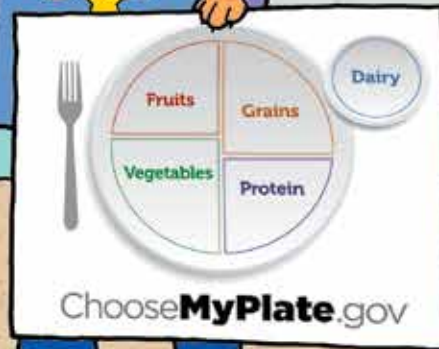
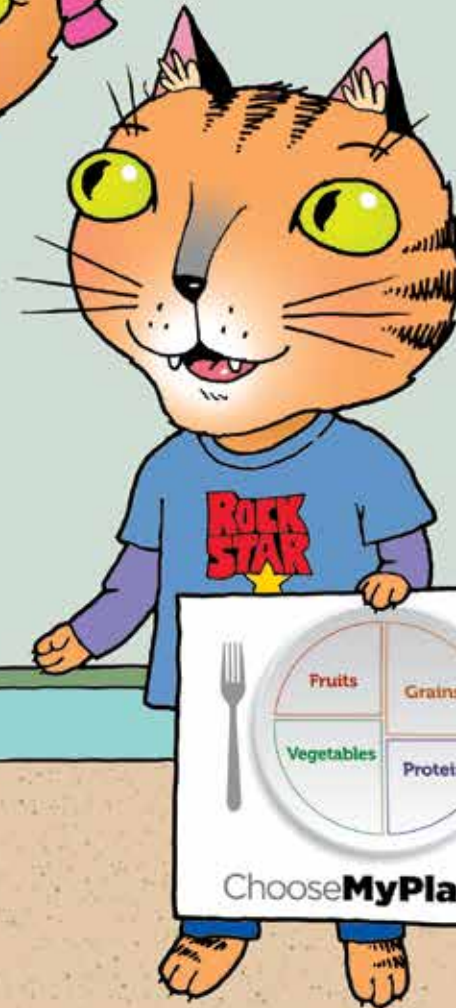
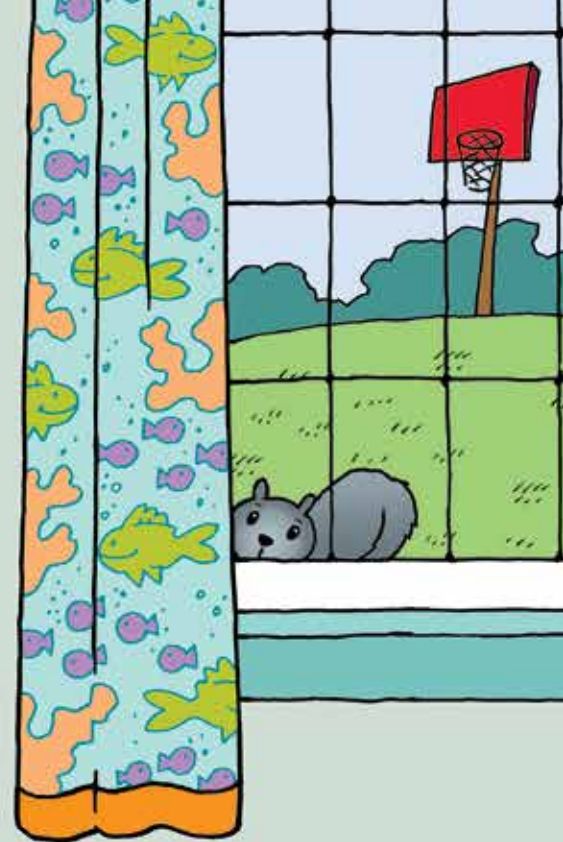


“**E**ach color on the plate in the picture is a different food group. My teacher told me that if we eat two bites from each food group we can be members of the Two Bite Club!” said Will.

“OK, but I might not like it,” Anna replied cautiously.

Mother said, “Anna, I know you can be a big girl and try two little bites of each food, then you will be in the Two Bite Club!”





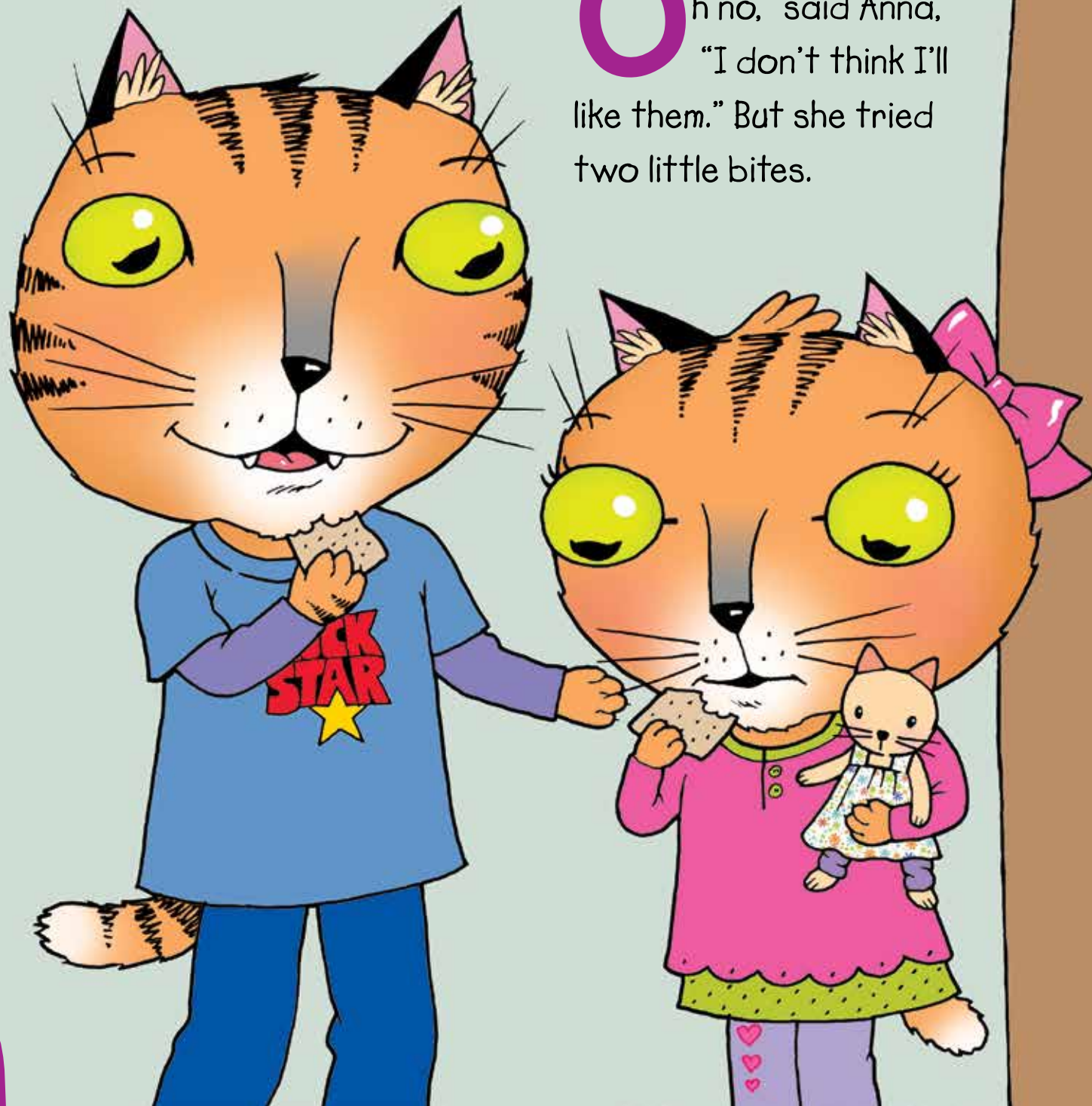


“The first food group is colored orange, and it’s the **Grains Group**—see?” said Will. “There are bread, crackers, rice, and noodles.” “That’s right,” said Mother. “Can you find something from the **Grains Group**?”

Will grabbed a box of whole-wheat crackers. "Let's try these!" he said.



“Oh no,” said Anna,
“I don’t think I’ll
like them.” But she tried
two little bites.





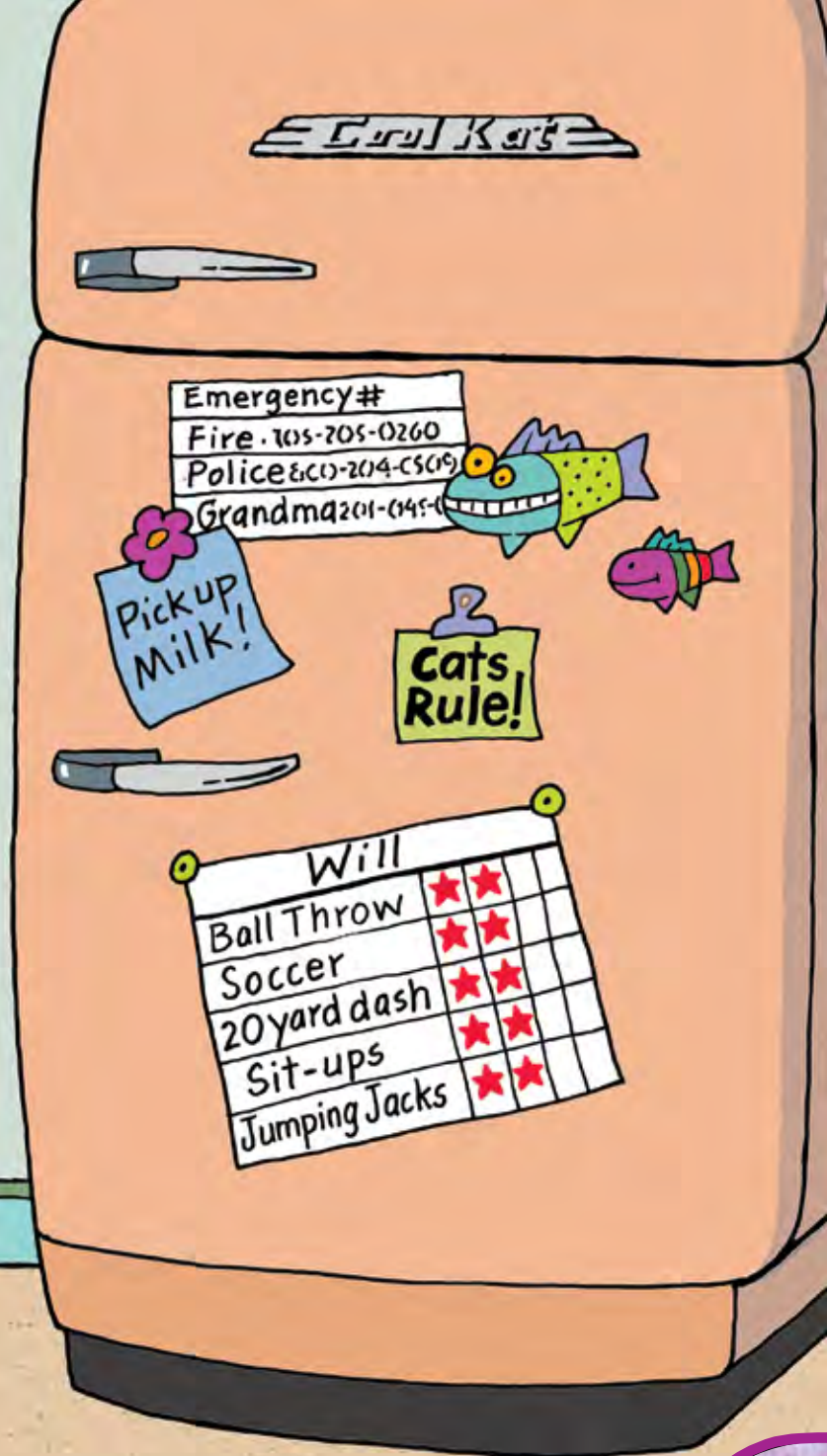
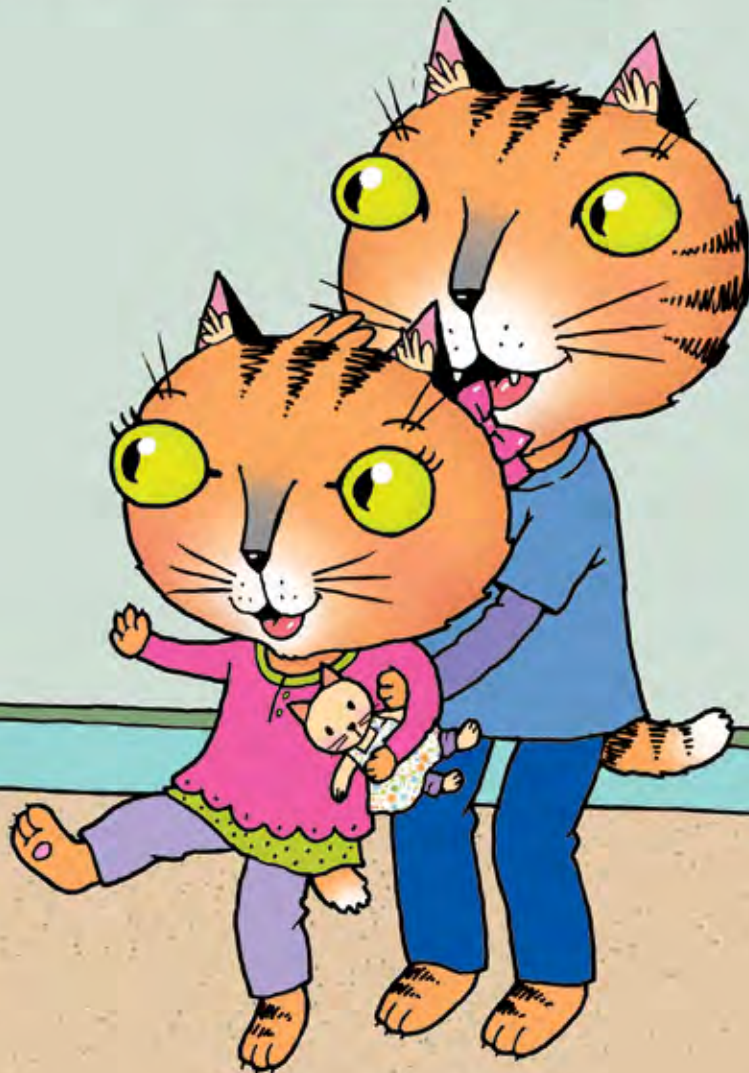
I like them!"
Anna exclaimed.

"I knew you
would," Will
told her.



Then Mother said, "I bought some carrots, lettuce, and corn at the grocery store. They are all vegetables. Let's see if you can find something else from the **Vegetable Group**." It's the green part of MyPlate.





Will	
Ball Throw	★ ★ ★
Soccer	★ ★ ★
20 yard dash	★ ★ ★
Sit-ups	★ ★ ★
Jumping Jacks	★ ★ ★



Will opened the big refrigerator door and peeked inside. "I'm looking for something," he said. "Don't find anything yucky," called Anna. "How about some broccoli?" asked Will. "Yes, broccoli is a vegetable," replied Mother.





“Oh no,” said Anna,
“I don’t think I’ll like it.”

“Just try it and see,” Will responded.
So Anna tried two little bites.

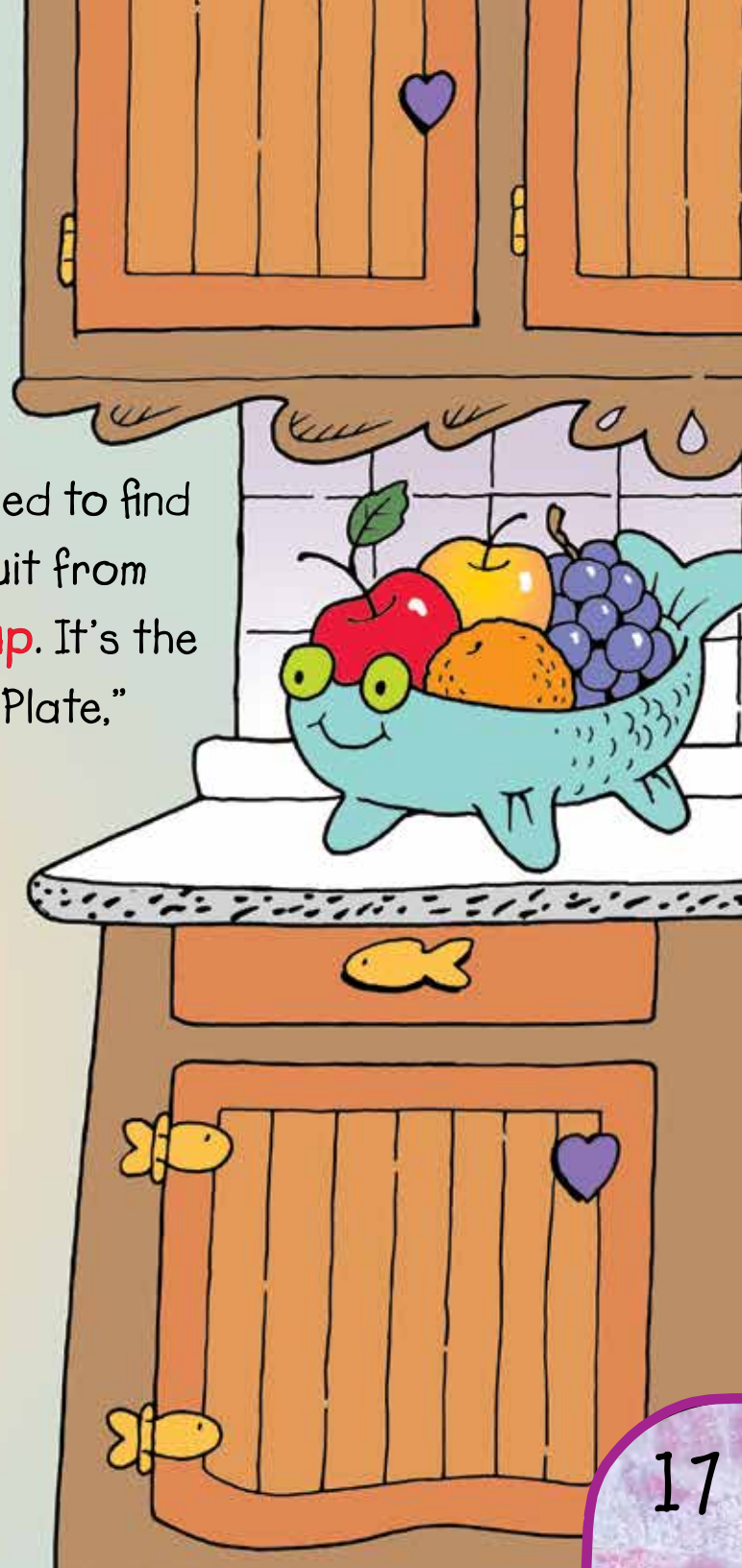
“**I** like it!”
Anna exclaimed.

“I knew you would,”
Will told her.





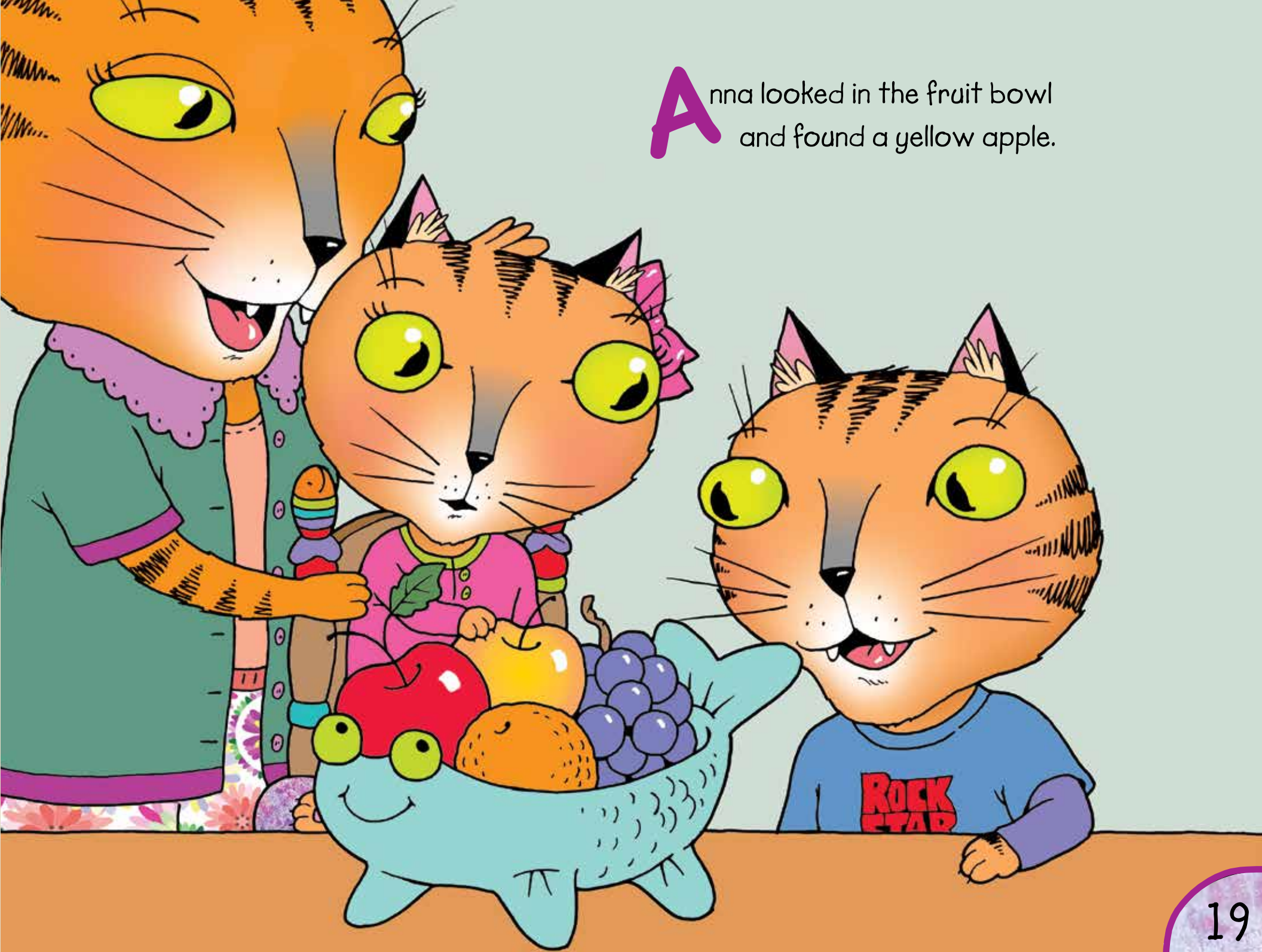
“Now we need to find some fruit from the **Fruit Group**. It’s the red part of MyPlate,” said Mother.



“**A**nna, can you help find some fruit?”



A nna looked in the fruit bowl
and found a yellow apple.



“**I** don't think I like yellow apples; I only like red apples,” Anna said, but she tried two little bites.

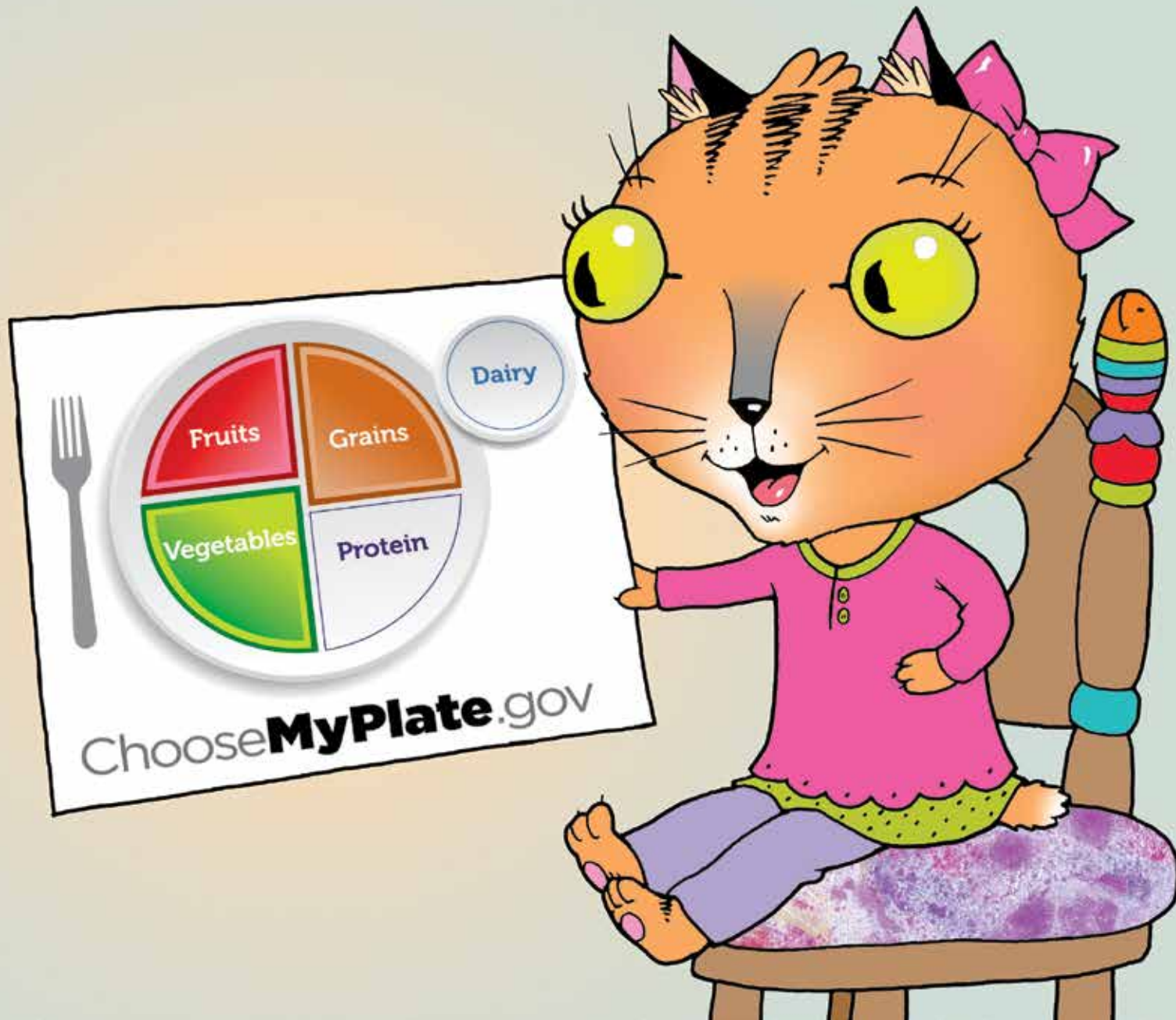


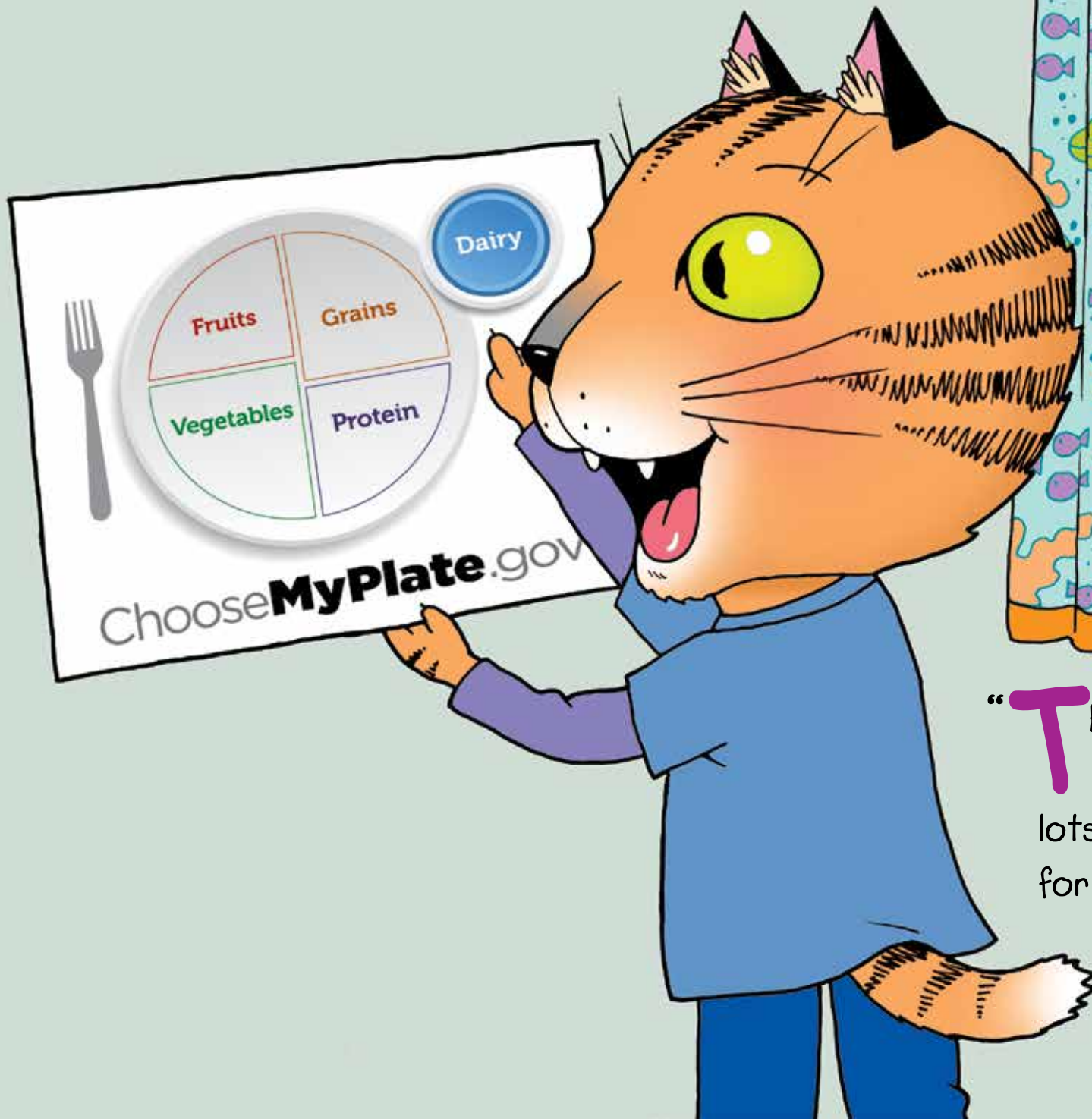
“**I** like it!” Anna exclaimed.



“I knew you would.
Apples are yummy,”
Will said.

“You’ve told me about grains and vegetables and fruits,” said Anna.
“What are the purple and blue colors for?”



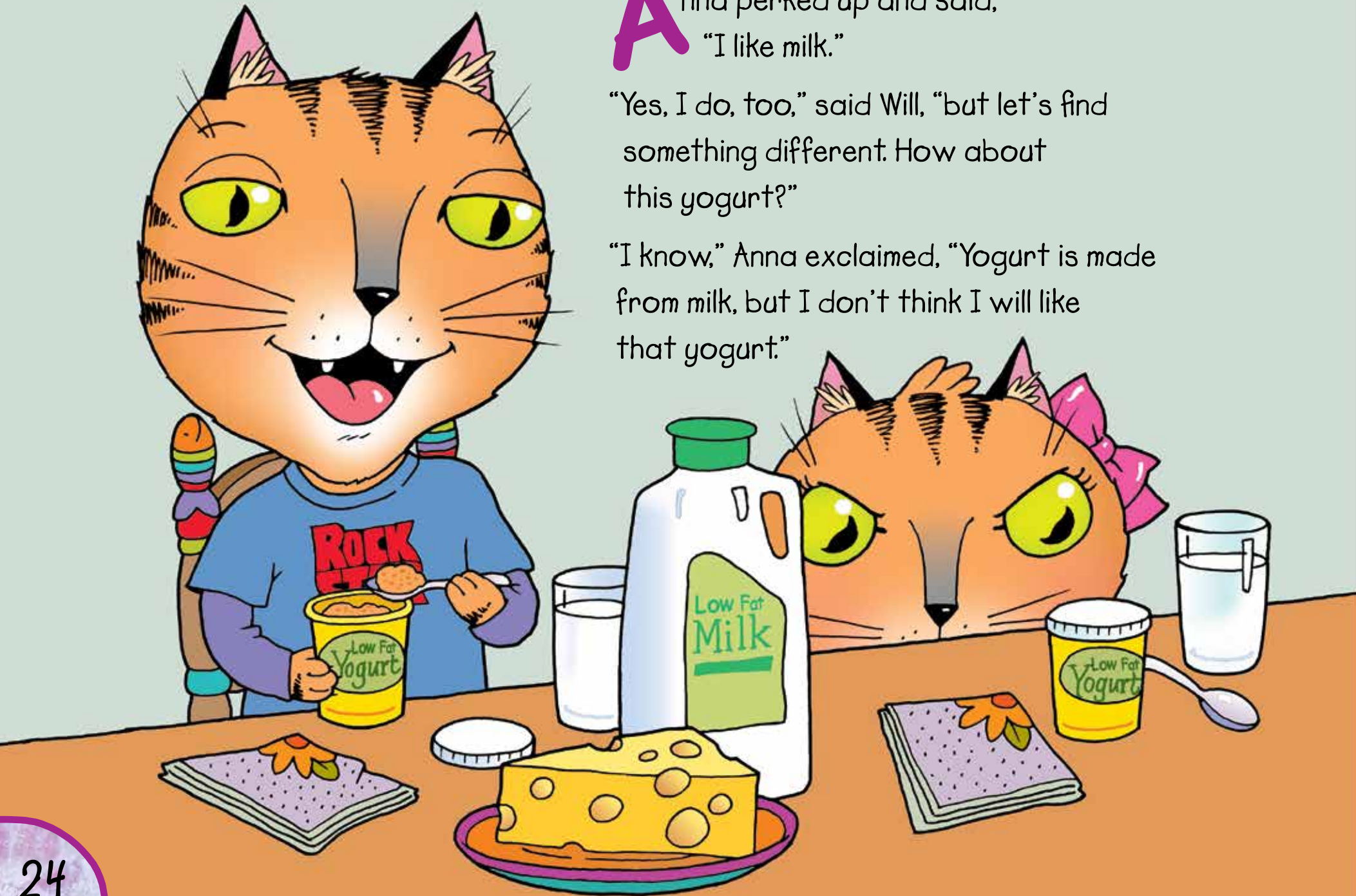


“**T**he blue circle is for the **Dairy Group**. It has lots of foods that are good for you,” Will explained.

Anna perked up and said,
“I like milk.”

“Yes, I do, too,” said Will, “but let’s find something different. How about this yogurt?”

“I know,” Anna exclaimed, “Yogurt is made from milk, but I don’t think I will like that yogurt.”



“**I** will just try two tiny bites,” said Anna.

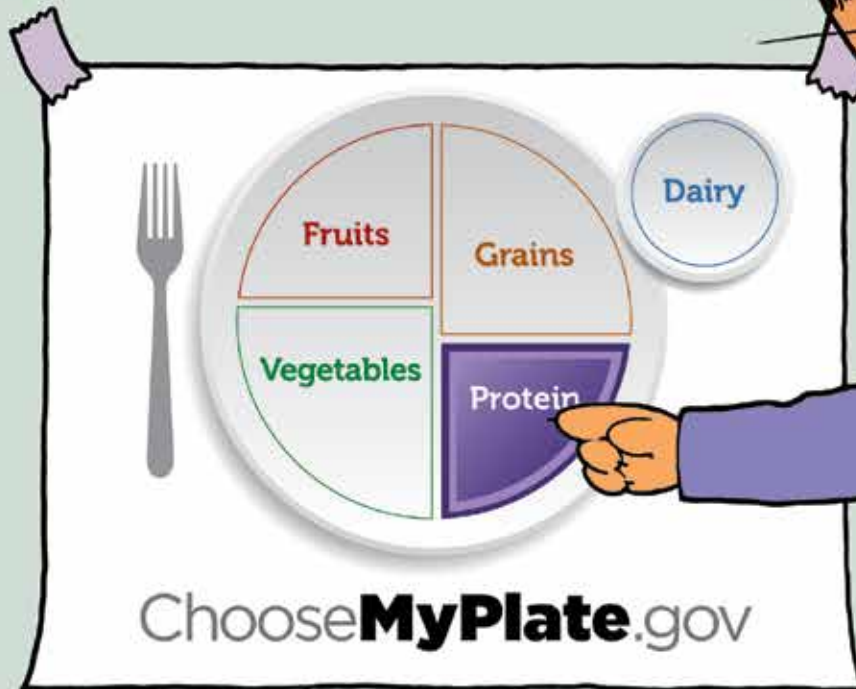


“**I** like it, Will!”
Anna exclaimed.

“I knew you would,”
said Will.



“The last food group is the **Protein Foods Group**, and it’s purple,” explained Will.

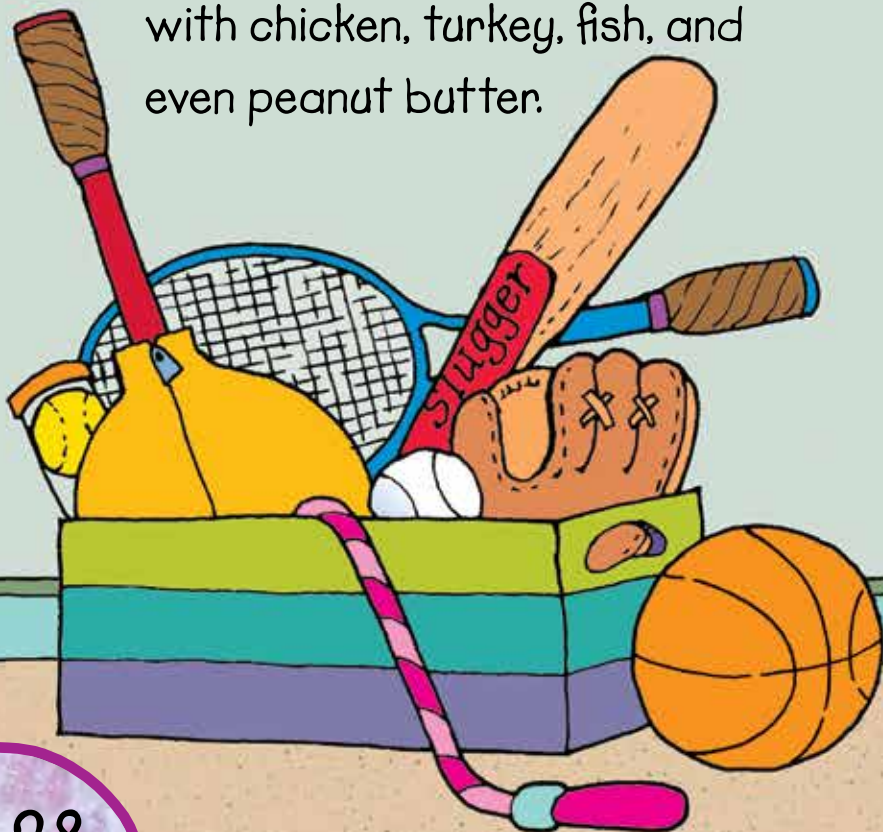


“**W**hat are you going to find from that group?”

Mother asked.

“I know, I’ll eat a hard-cooked egg,” said Will.

Mother explained that eggs are in the **Protein Foods Group**, along with chicken, turkey, fish, and even peanut butter.



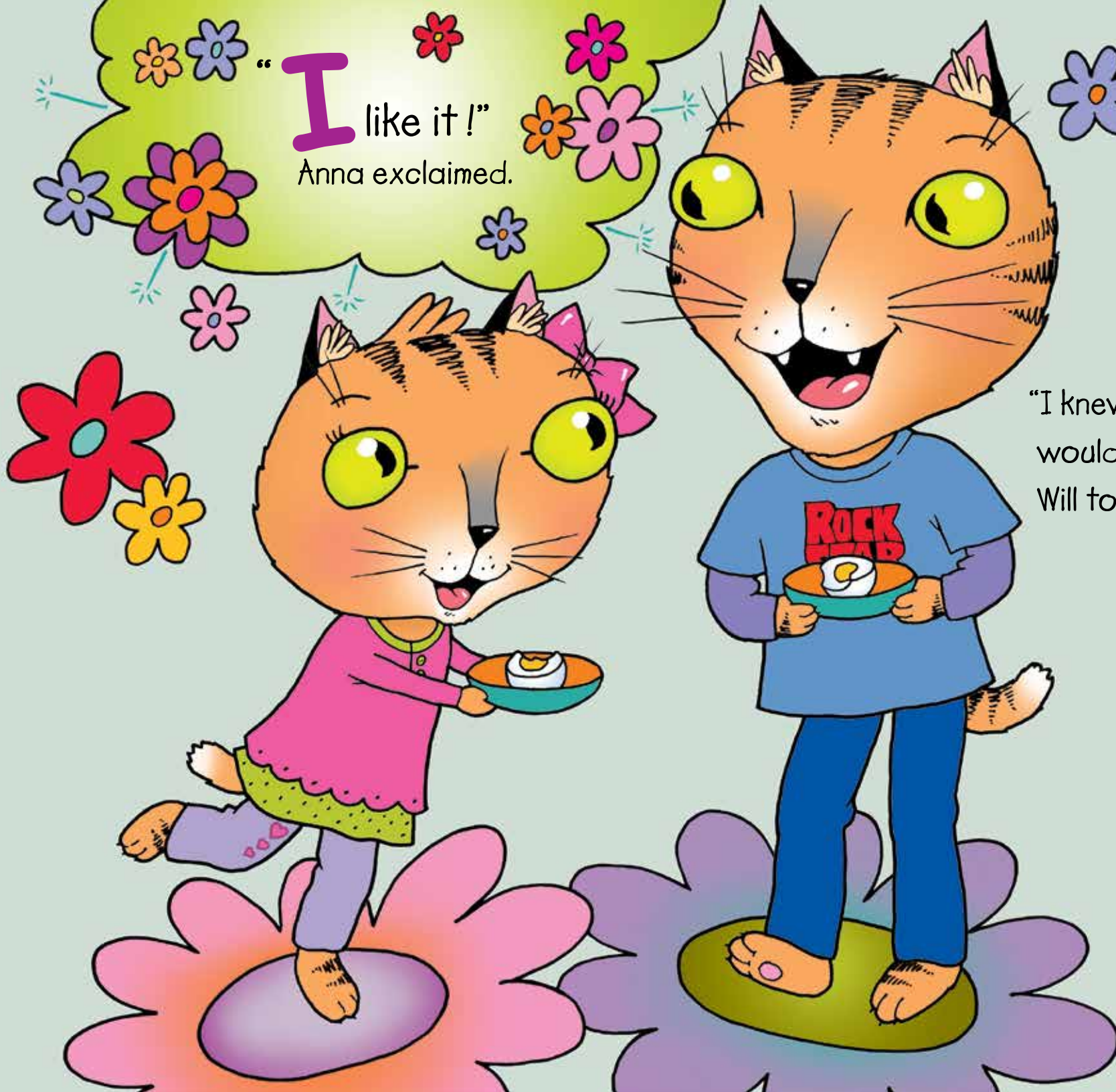


“**I** don't think I'll like the egg,” said Anna. But she tried two bites.



“I like it!”
Anna exclaimed.

“I knew you
would.”
Will told her.



Mother said, "You have found something from every food group. That's terrific! Let's sit down and finish our lunch."



Aнна exclaimed, "I've tried two bites from every food group, and I love new foods."

"Yeah, you did it Anna!" said Will.



“That’s great!” said Mother.

“Thank you Will for teaching Anna to try new foods. And thank you Anna for being brave enough to try something you thought you wouldn’t like!

Here’s a certificate from the *Two Bite Club* for each of you.”

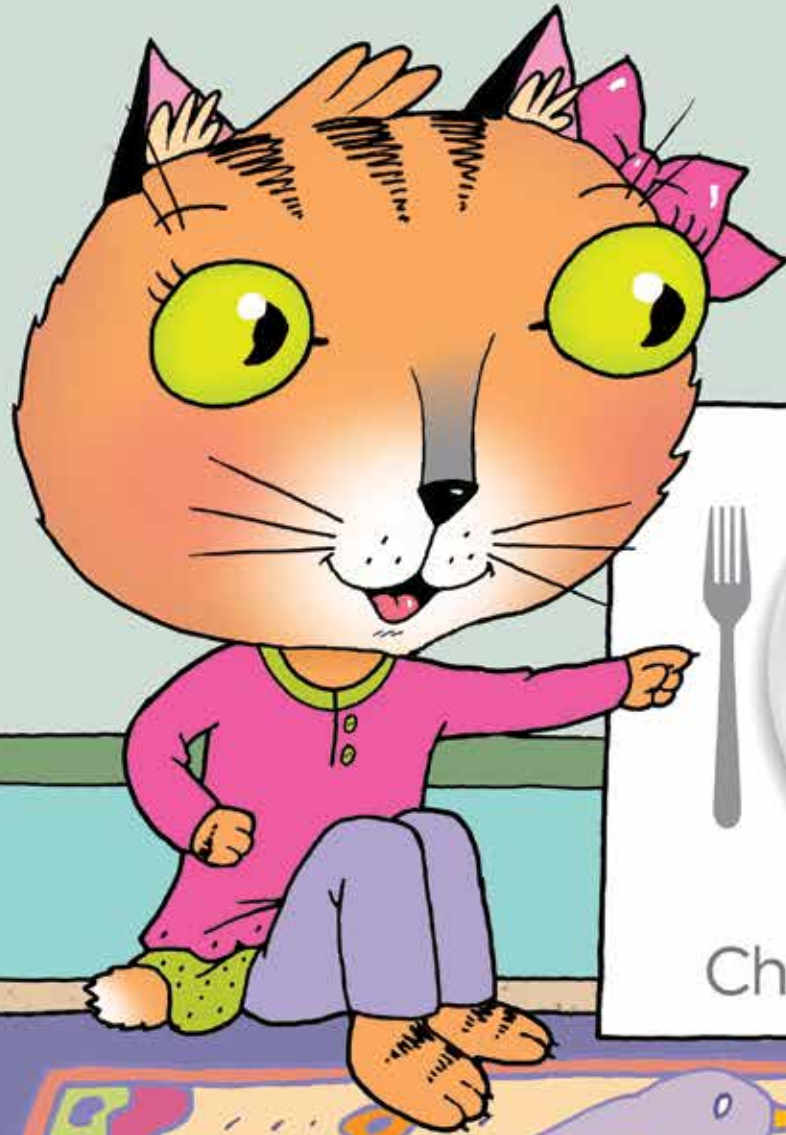




“**N**ow we are members of the *Two Bite Club*.” said Will.
“Let’s hang up our certificates.”



“**I** am so proud of myself,” said Anna.
“I tried some new foods and I learned about MyPlate.”



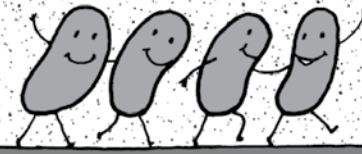
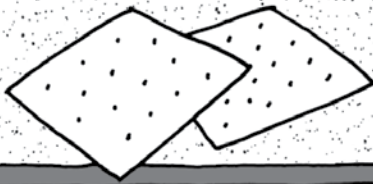
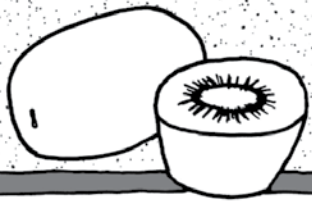
“Now let’s go outside and play,” exclaimed Will.

“That’s a great idea,” said Mother.

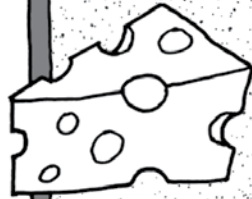
“I’ll bring the ball and we can play together.”







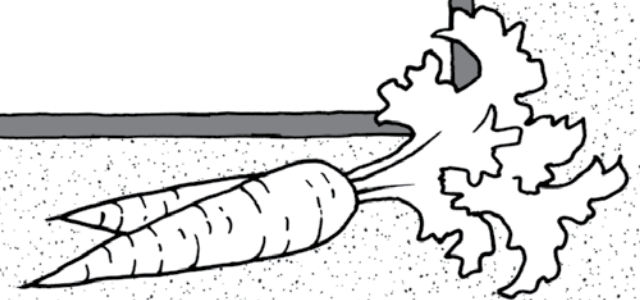
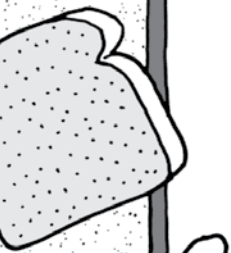
The Two Bite Club

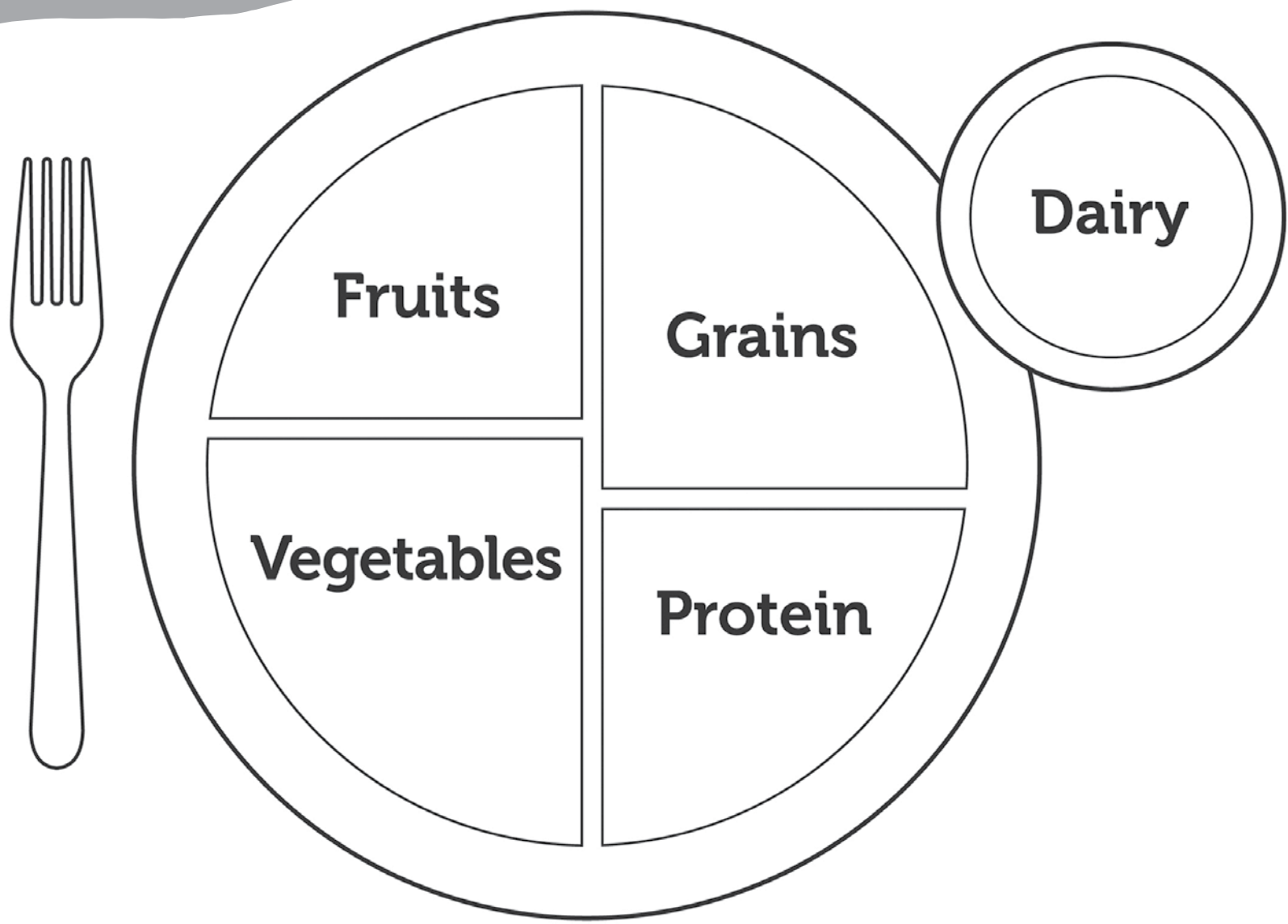


Congratulations!



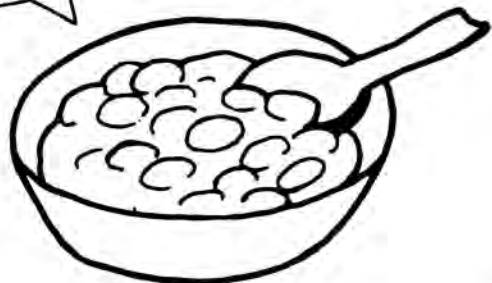
has tried two bites of a new food
and is a member of the Two Bite Club



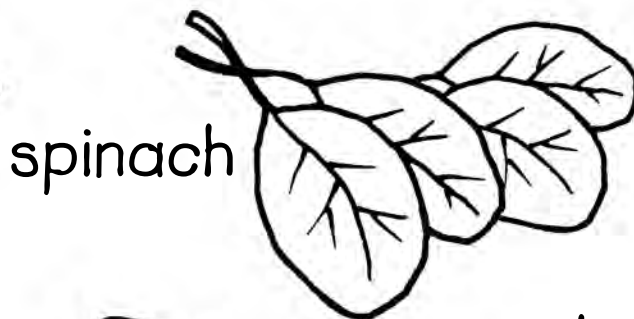


Choose **MyPlate**.gov

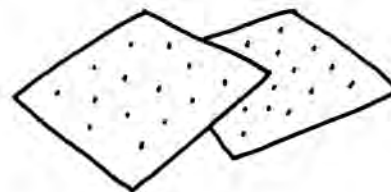
Circle all the foods you might like to try.



black beans



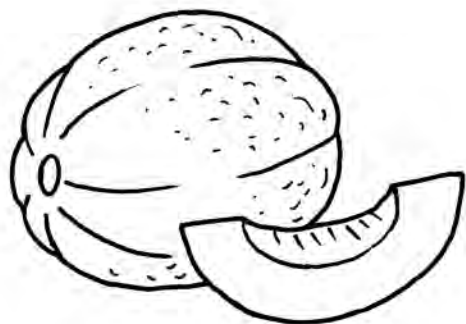
spinach



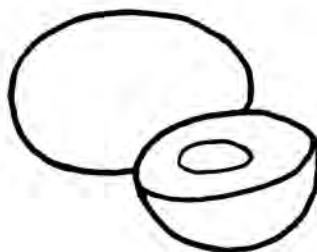
whole wheat crackers



cheese sticks



cantaloupe

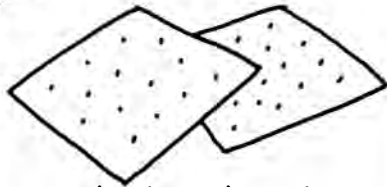


hard-cooked eggs



squash

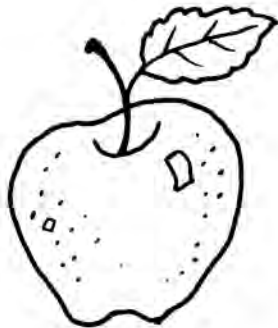
Draw a line
from the food to the
correct food group.



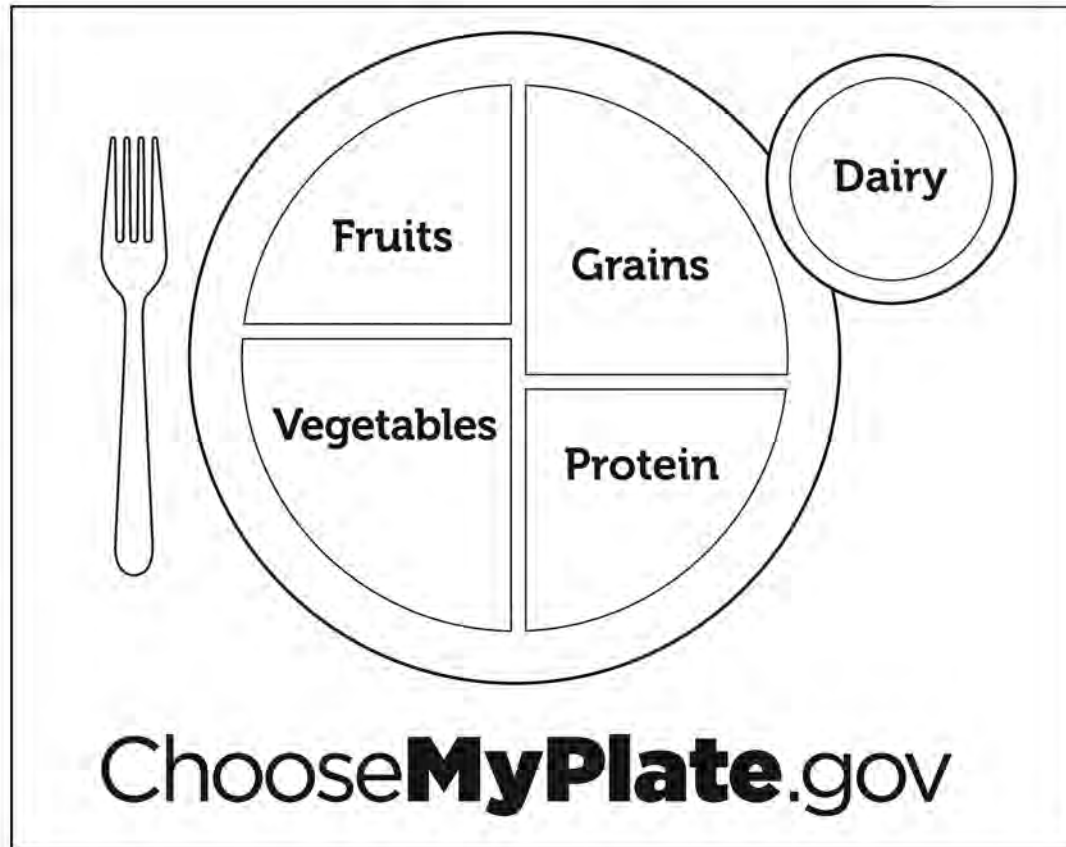
whole wheat
crackers



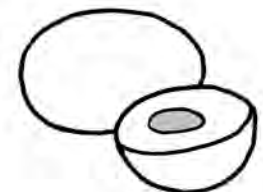
broccoli



yellow apple



low-fat yogurt



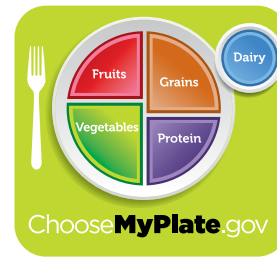
hard-cooked
eggs



Tips for Growing Healthy Eaters

- ★ Parents and caregivers can be great role models for children. Let children see you trying and enjoying new foods. Kids copy what they see and hear.
- ★ Have your child choose a new food as you shop; trying a new food is more fun for kids when they pick it out themselves. Letting kids help as you prepare food also improves children's willingness to try new foods.
- ★ When you are introducing a new food to your children, encourage them to try at least a bite or two. But stay away from forcing your children to taste if they are not interested. Remember, try and try again. Some kids need to try a new food many times before they like it. It's normal for kids to be cautious at first.
- ★ Family meals are important for everyone. Eat at a table. During mealtime, turn off the TV and your phone.
- ★ Time snacks carefully—at least two to three hours before meals, and keep snacks small. If your child is still hungry, he or she can ask for more. Skip the urge to offer a snack to quiet tears or reward behavior. These practices can lead to emotional overeating later on.
- ★ Healthy food choices aren't the only thing needed to raise healthy kids. Children should be physically active at least 60 minutes each day. Limit screen time and media use (this includes watching TV, movies, playing video games, and computer time). The American Academy of Pediatrics strongly discourages media use for children 2 years old or younger. For older children, the Academy advises no more than 1 to 2 hours per day of educational, nonviolent programs, which should be supervised by parents or other responsible adults in the home. They also discourage parents from placing a television set in their child's bedroom.

For more specific information on food and nutrition for you and your family, go to:
www.choosemyplate.gov/preschoolers.html



Find more fun resources at these websites:

www.teamnutrition.usda.gov

www.choosemyplate.gov/preschoolers.html

United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Service
FNS 405, May 2009, Revised October 2012

The U.S. Department of Agriculture (USDA) prohibits discrimination in all of its programs and activities on the basis of race, color, national origin, age, disability, and where applicable, sex (including gender identity and expression), marital status, familial status, parental status, religion, sexual orientation, political beliefs, genetic information, reprisal, or because all or part of an individual's income is derived from any public assistance program. (Not all prohibited bases apply to all programs.)

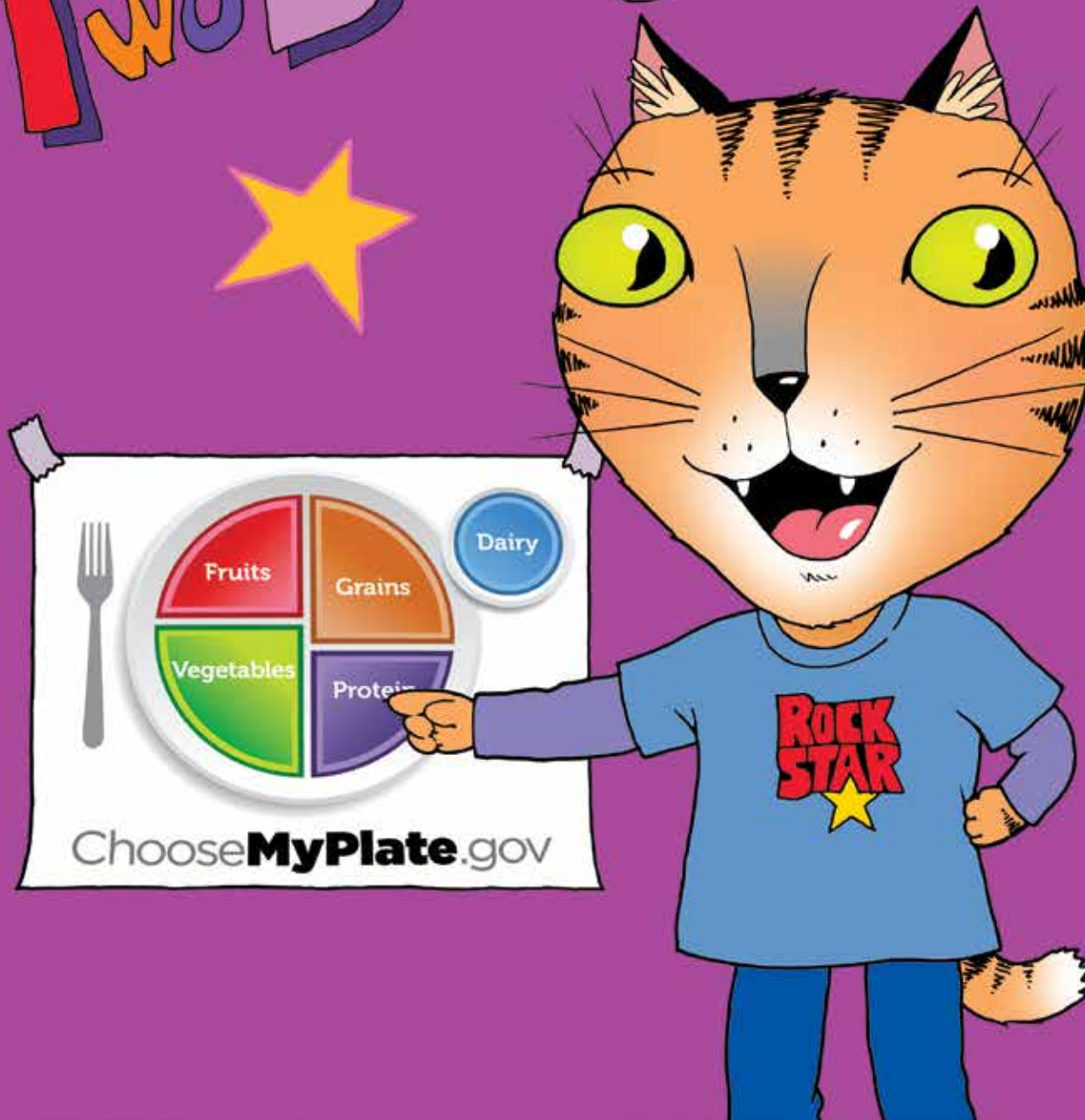
Persons with disabilities who require alternative means for communication of program information (Braille, large print, audiotope, etc.) should contact USDA's TARGET Center at (202) 720-2600 (voice and TDD).

To file a complaint of discrimination, write to

USDA, Assistant Secretary for Civil Rights, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Stop 9410, Washington, DC 20250-9410; or call toll-free at (866) 632-9992 (English) or (800) 877-8339 (TDD) or (866) 377-8642 (English Federal-relay) or (800) 845-6136 (Spanish Federal-relay).

USDA is an equal opportunity provider and employer.

The Two Bite Club



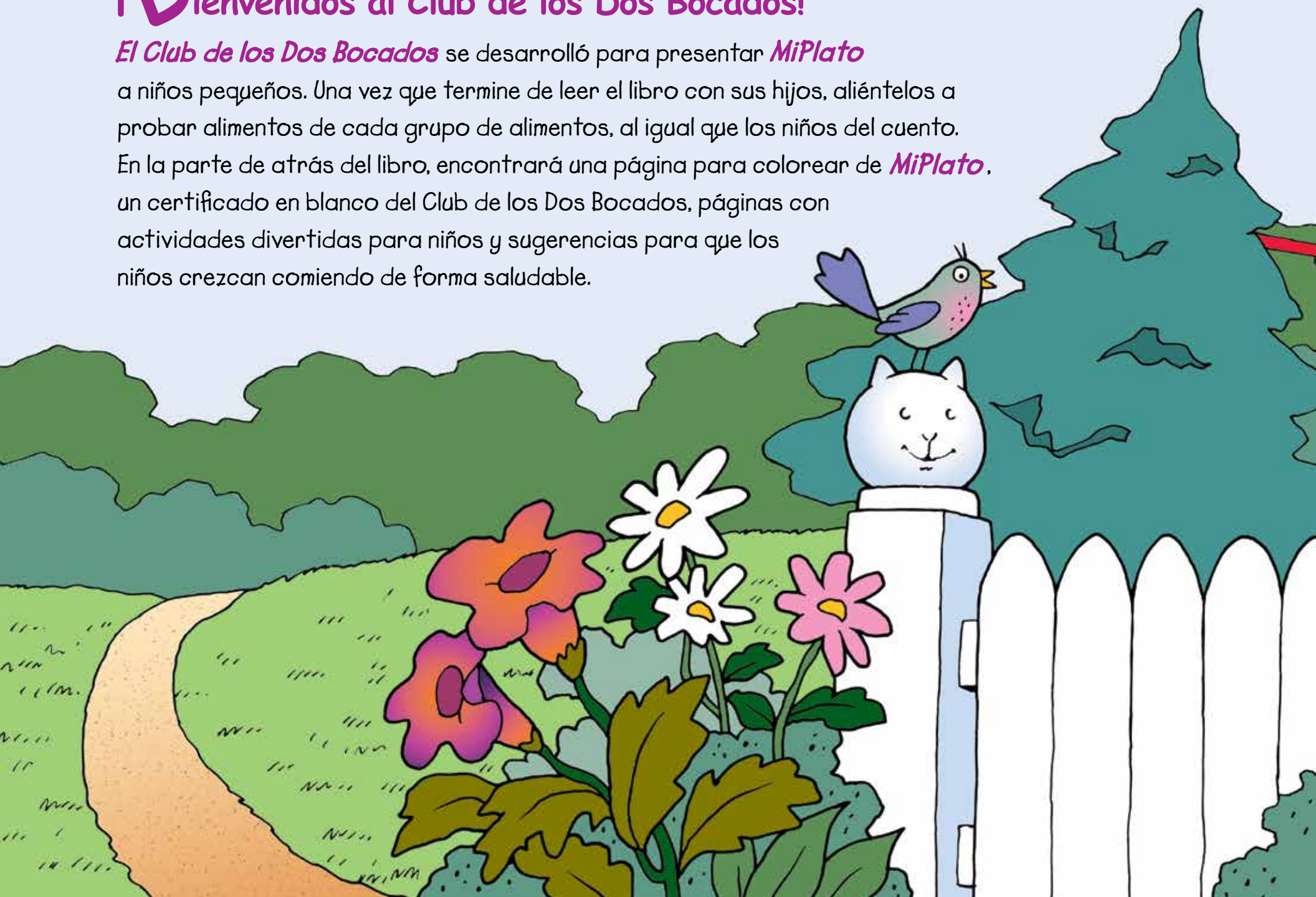
ISBN/Barcode

El Club de los Dos Bocados



¡Bienvenidos al Club de los Dos Bocados!

El Club de los Dos Bocados se desarrolló para presentar *MiPlato* a niños pequeños. Una vez que termine de leer el libro con sus hijos, aliéntelos a probar alimentos de cada grupo de alimentos, al igual que los niños del cuento. En la parte de atrás del libro, encontrará una página para colorear de *MiPlato*, un certificado en blanco del Club de los Dos Bocados, páginas con actividades divertidas para niños y sugerencias para que los niños crezcan comiendo de forma saludable.



El Club de los Dos Bocados



El Club de los Dos Bocados fue desarrollado por el Servicio de Alimentos y Nutrición (Food and Nutrition Service, FNS) del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (U.S. Department of Agriculture). El FNS desea expresar su sincero agradecimiento a aquellas personas que colaboraron en la realización de este libro de cuentos, desde su conceptualización hasta el producto final.

Revisión Técnica: Adrienne Durnett, Mary Forster, Luanne Hughes, Bridget Penberthy, Bonnie Rickhoff, Sherry Romero, Jessica Williams

FNS: Ann Bartholomew, Heidi Bishop, Lori French, Diane Fulton, Gerry Howell, Ebony James, Elvira Jarka, Jane Mandell, Gina O'Brian, Michelle Prettyman, Vicky Urcuyo

Director del Proyecto: Jan Barrett • Coordinación Gráfica: Arabella Juárez

Ilustración: Annie Lunsford • Diseño Gráfico: Linda Lunsford, Lunsford Graphics, Arlington, Virginia

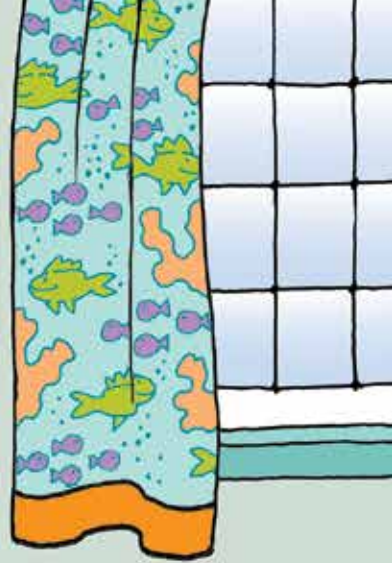
Ana y Miguel entraron corriendo a su casa después de estar jugando afuera.

“¡Tengo hambre!”, gritó Miguel.

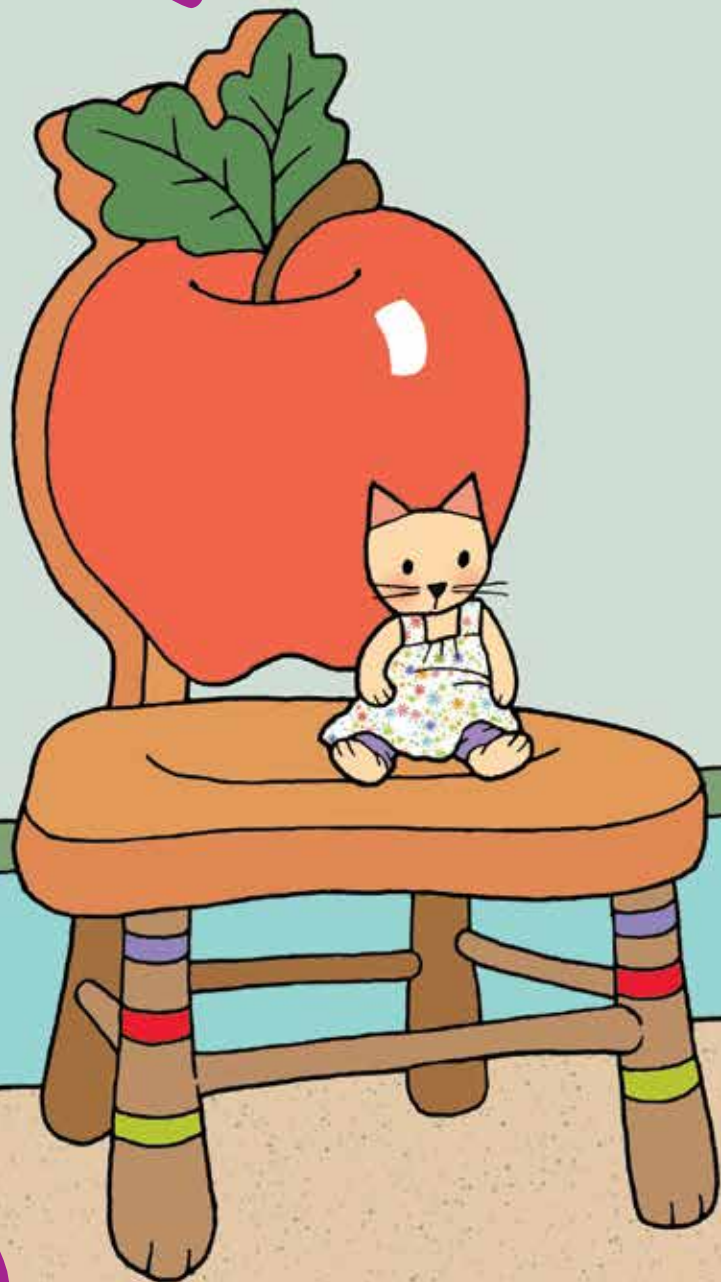
“Yo también”, dijo Ana.

Su mamá les dijo: “Lávense las manos. Hoy tengo planeado un juego especial para nuestro almuerzo. Encontraremos alimentos en nuestra cocina que pertenecen a cada grupo de alimentos.”





“¿Qué es un grupo de alimentos?”,
preguntó Ana.



“Yo sé”, dijo Miguel. “Aprendimos acerca de esto en la escuela. Hay cinco grupos de alimentos en MiPlato. Necesitamos comer alimentos de todos los grupos de alimentos todos los días para estar saludables y fuertes.”



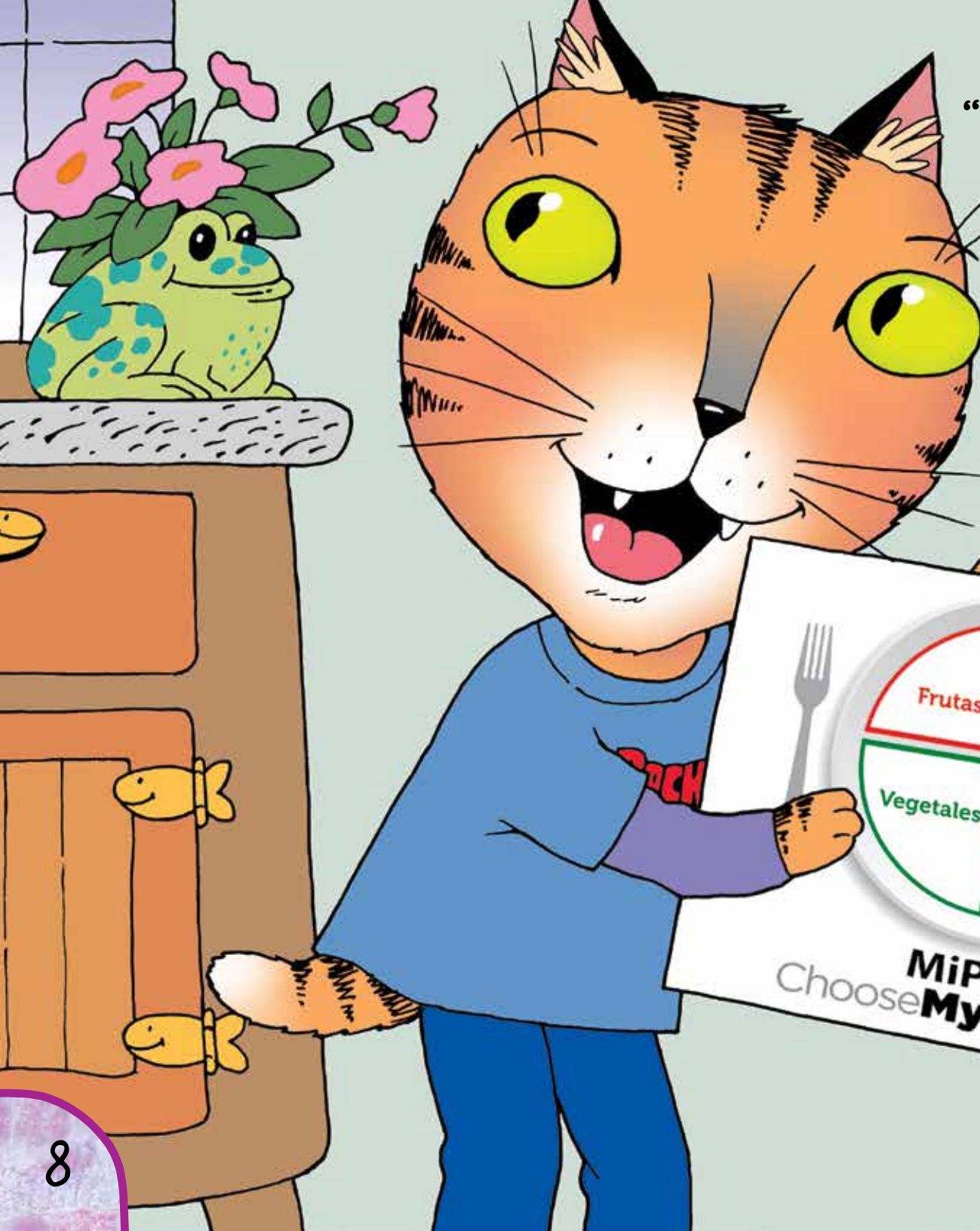
“Cada color en el plato en el dibujo es un grupo de alimentos diferente. Mi maestra me dijo que si comemos dos bocados de cada grupo de alimentos ¡podemos pertenecer al *Club de los Dos Bocados!*”, dijo Miguel.

“Está bien, pero quizás no me guste”, respondió Anna con cautela.

Mamá dijo: “Ana, sé que puedes comportarte como una niña grande y probar dos pequeños bocados de cada alimento. ¡Y así serás miembro del *Club de los Dos Bocados!*”







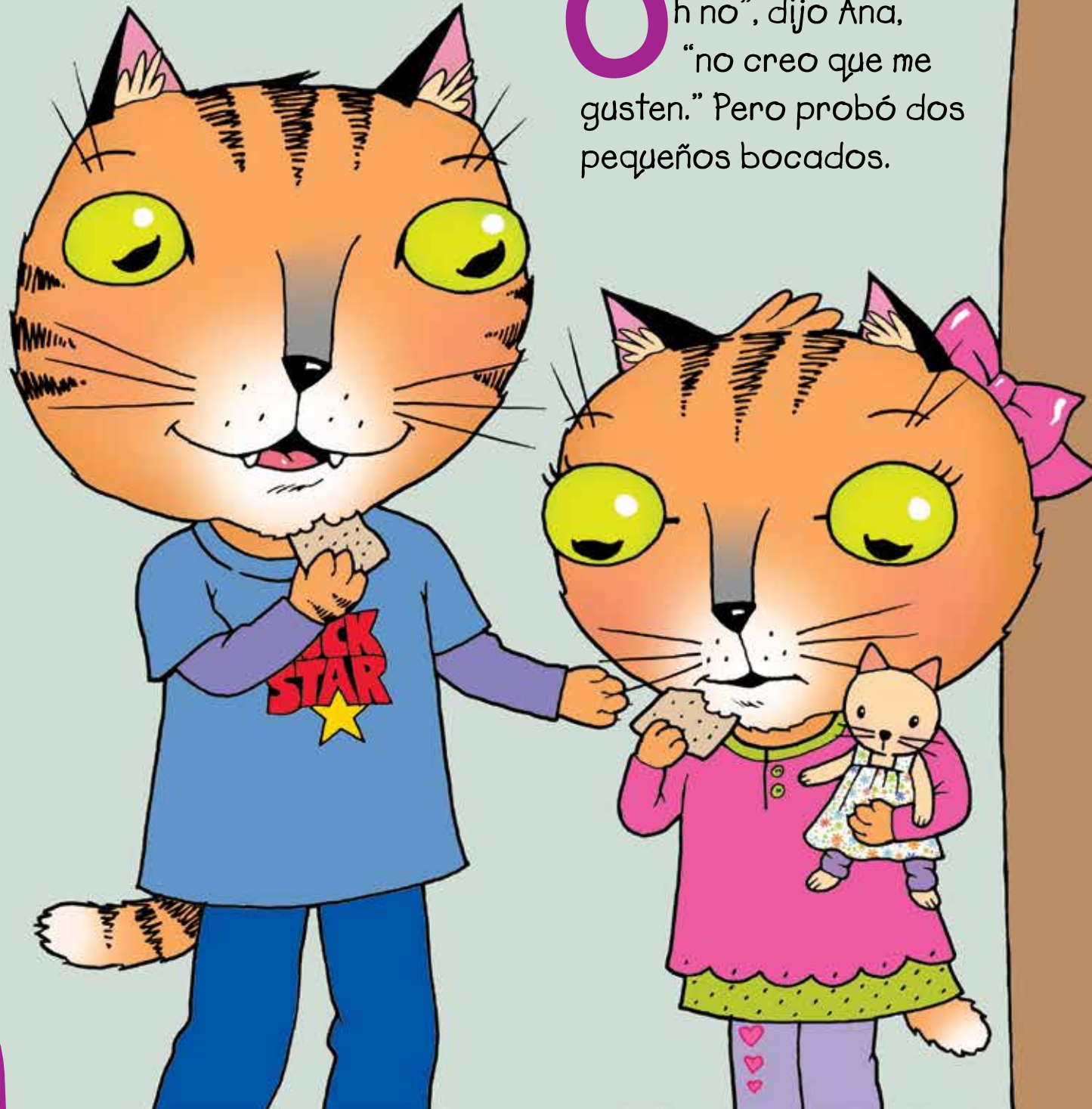
“El primer grupo de alimentos está pintado de color anaranjado y es el **Grupo de los Granos**—¿ves?” dijo Miguel. “Hay pan, galletas, arroz y fideos.”

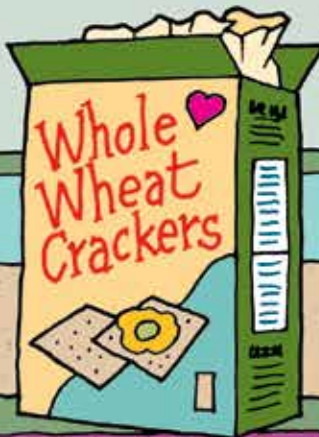
“Así es”, dijo Mamá. “¿Puedes encontrar algo del **Grupo de los Granos**?”

Miguel tomó una
caja de galletas
de trigo integral.
“¡Probemos estas!”, dijo.



“Oh no”, dijo Ana,
“no creo que me
gusten.” Pero probó dos
pequeños bocados.



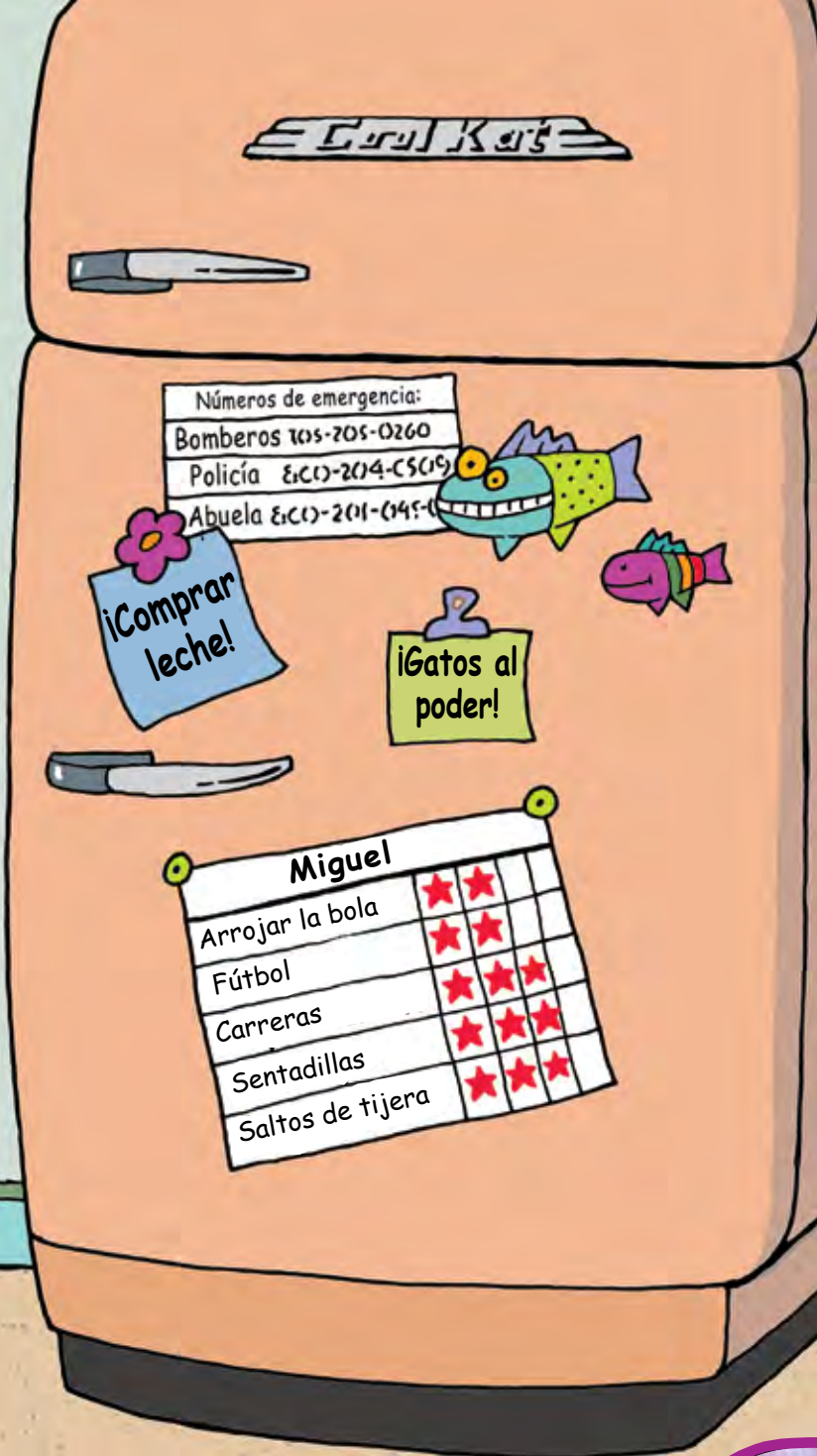
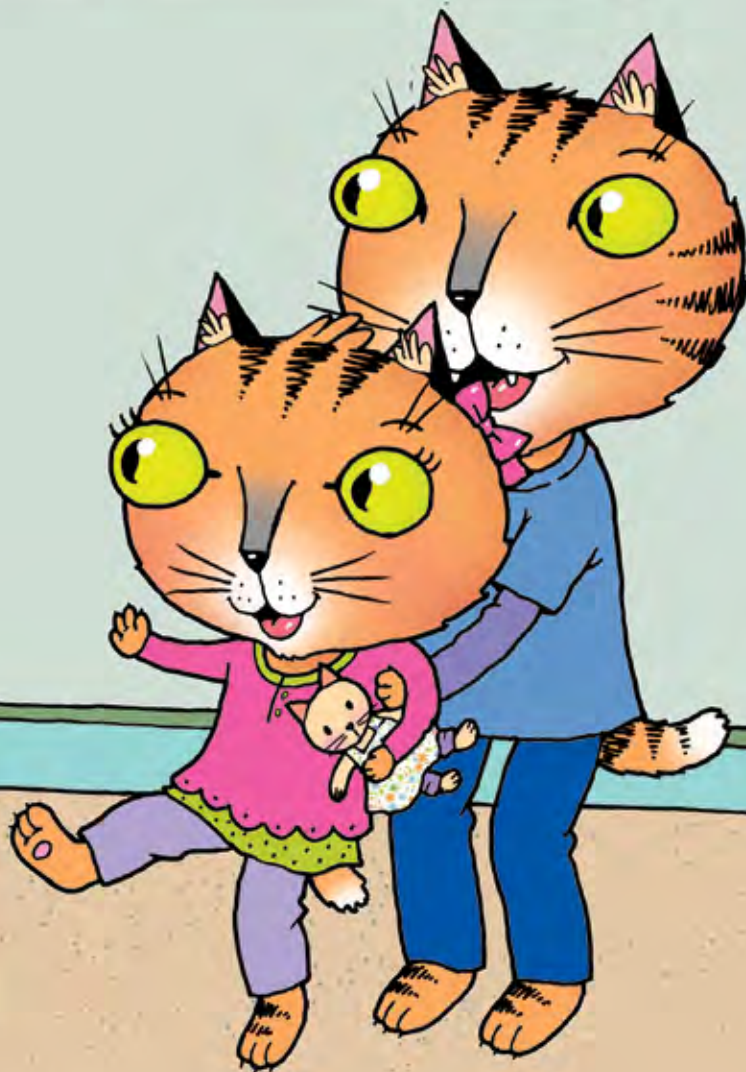


“¡Me gustan!”
exclamó Ana.

“Sabía que te
gustarían”,
le dijo Miguel.

Luego, Mamá dijo: “Compré algunas zanahorias, lechuga y maíz en la tienda. Todos son vegetales. Veamos si pueden encontrar algo más del **Grupo de los Vegetales.**” Es la parte verde de MiPlato.





Números de emergencia:
Bomberos 105-205-0260
Policía 8(11)-2014-5509
Abuela 8(11)-201-045-0

¡Comprar
leche!

¡Gatos al
poder!

Miguel	
Arrojar la bola	★ ★
Fútbol	★ ★
Carreras	★ ★ ★
Sentadillas	★ ★ ★
Saltos de tijera	★ ★ ★



Miguel abrió la puerta del gran refrigerador y echó un vistazo adentro del mismo.

“Estoy buscando algo”, dijo.

“No encuentres nada que sepa feo”, le dijo Ana.

“¿Qué te parece un poco de brócoli?”, preguntó Miguel.

“Sí, el brócoli es un vegetal”, respondió Mamá.





“Oh no”, dijo Ana,
“no creo que me guste.”

“Sólo Pruébalo y verás”,
respondió Miguel.

Así que Ana probó dos
pequeños bocados.

“¡Me gusta!”
exclamó Ana.

“Sabía que te gustaría”,
le dijo Miguel.





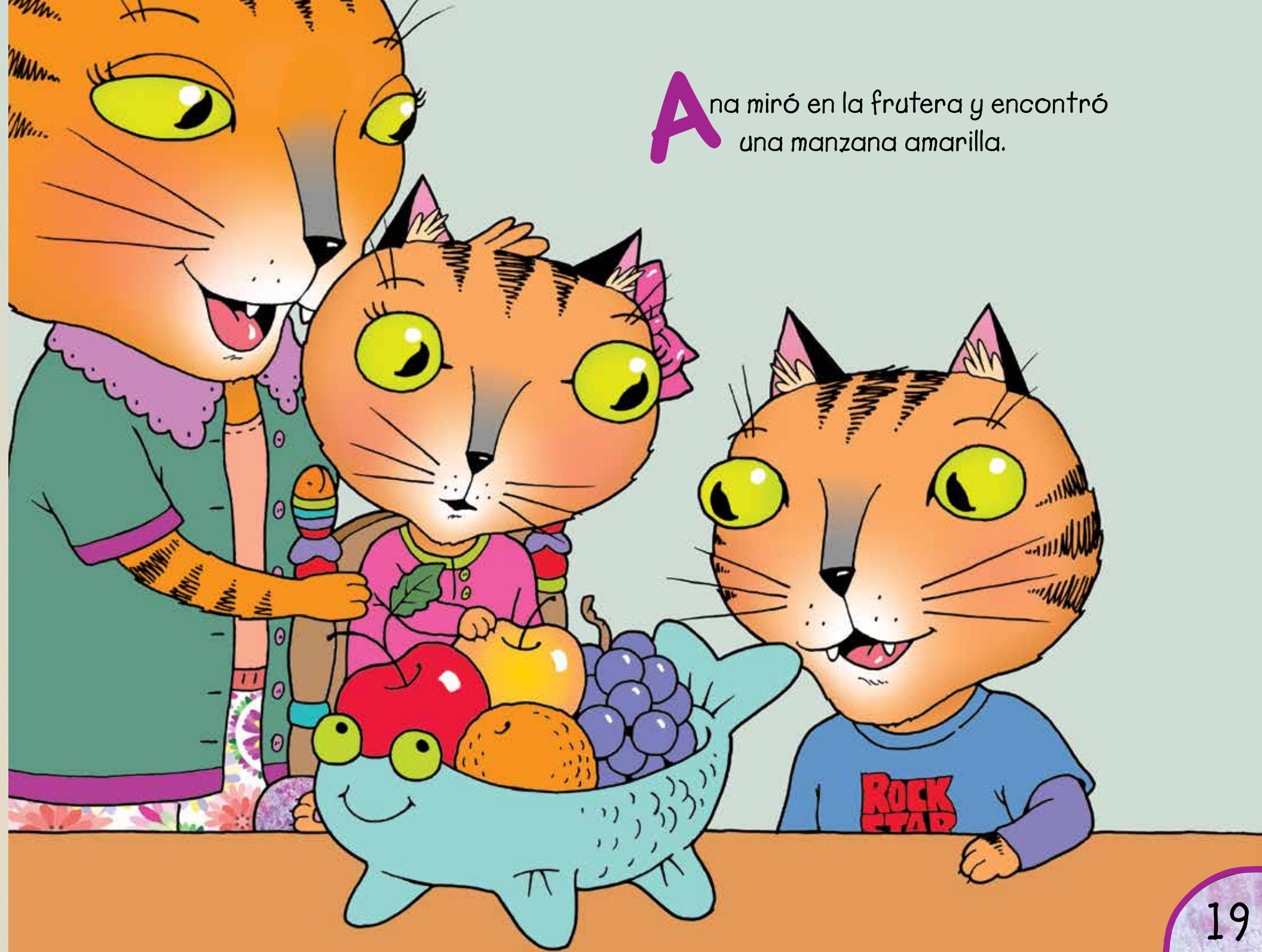
“**A**hora debemos encontrar algunas frutas del **Grupo de las Frutas**. Es la parte roja en el dibujo”, dijo Mamá.



“**A**na, ¿puedes ayudar
a encontrar
alguna fruta?”



Ana miró en la frutera y encontró una manzana amarilla.



“**N**o creo que me gusten las manzanas amarillas; sólo me gustan las manzanas rojas”, dijo Ana, pero probó dos pequeños bocados.

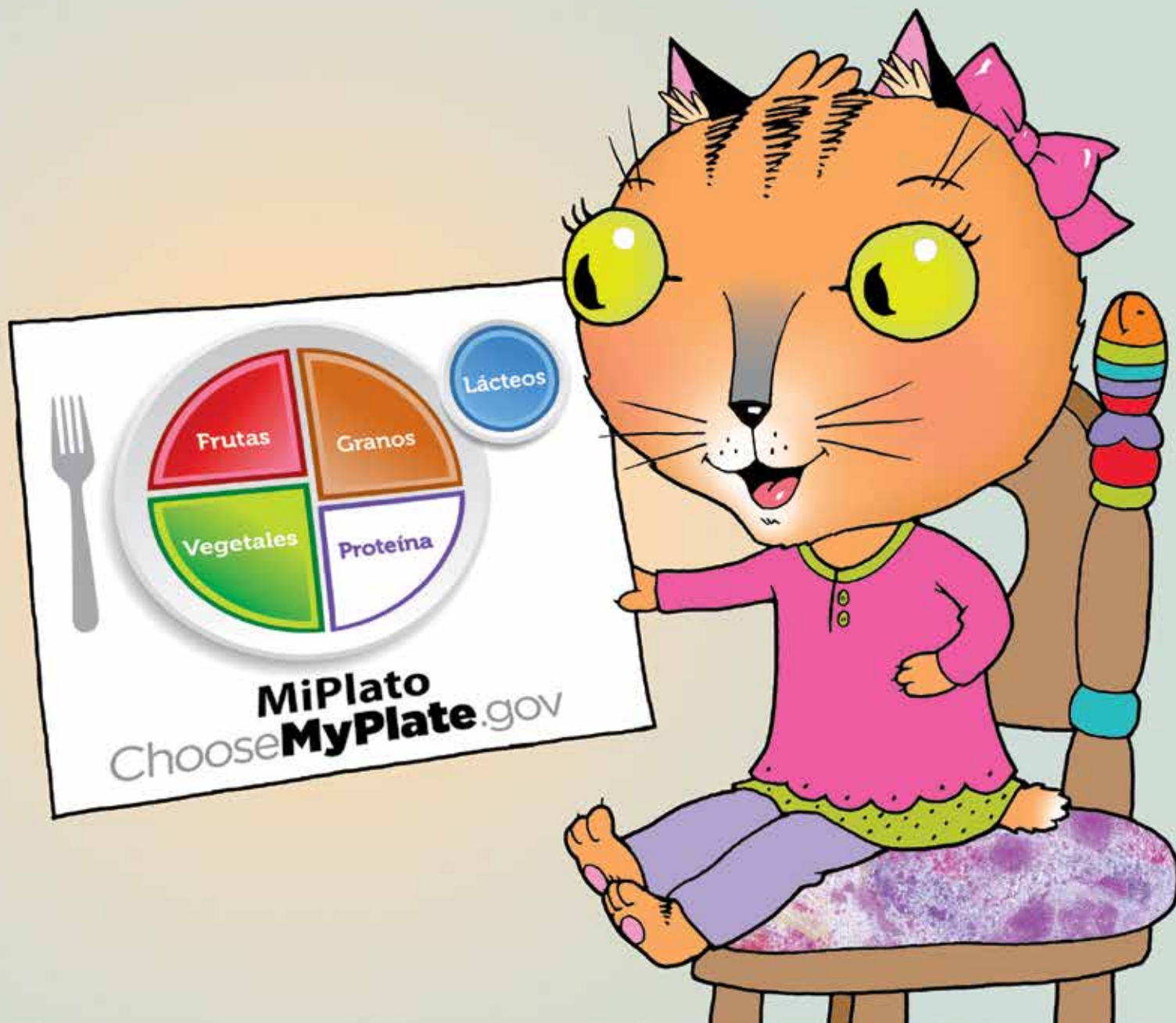


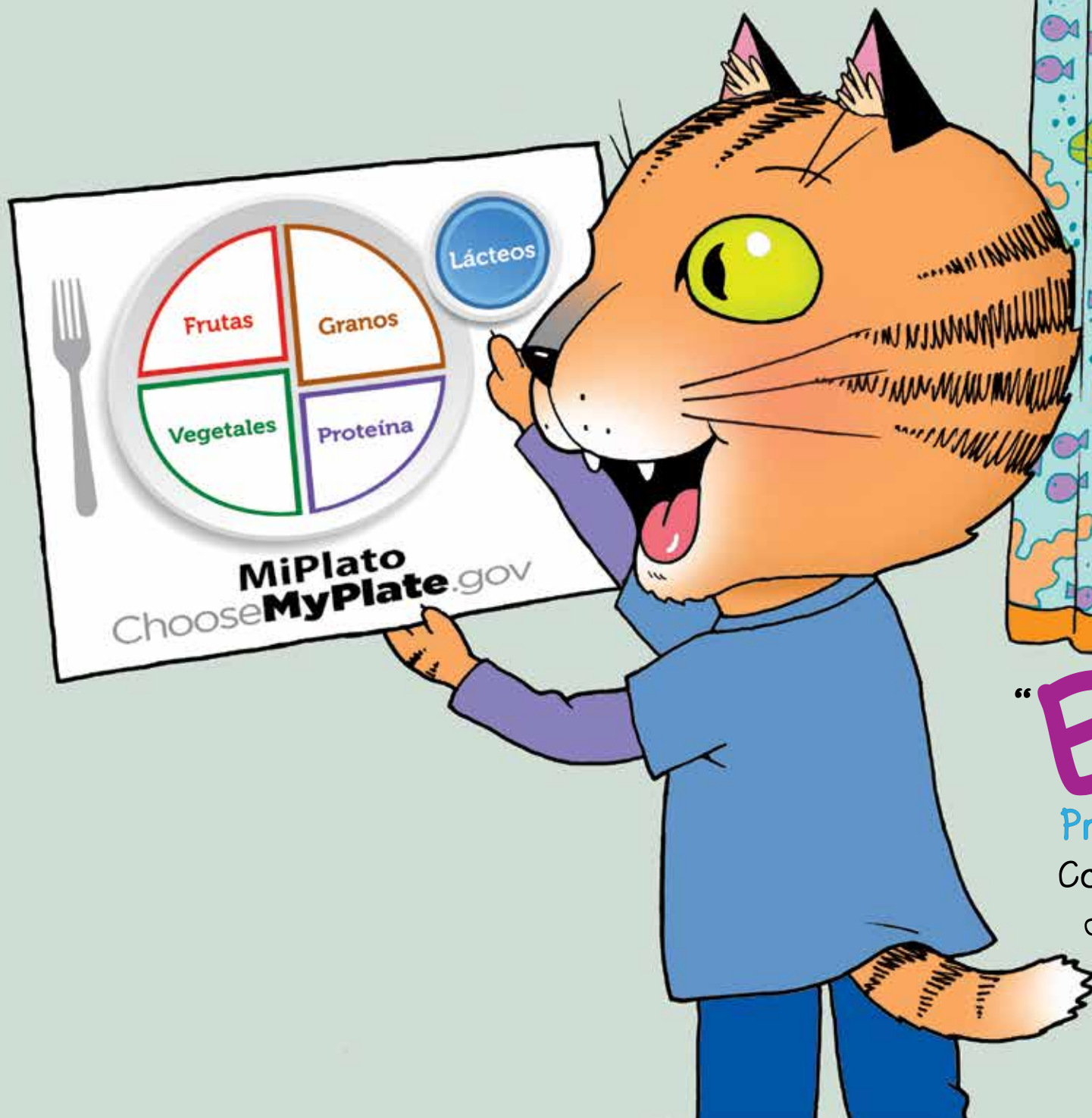
“¡Me gusta!” exclamó Ana.



“Sabía que te gustarían.
Las manzanas son
deliciosas”, dijo Miguel.

“**M**e enseñaron acerca de los granos, los vegetales, y las frutas”, dijo Ana.
“¿Pero qué quiere decir la parte púrpura y la parte azul?”





“**E**l círculo azul es el **Grupo de los Productos Lácteos**. Contiene muchos alimentos que son buenos para ti,” explicó Miguel.

Ana se entusiasmó y dijo:
“Me gusta la leche.”

“Sí, a mí también”, dijo Miguel, “pero busquemos algo diferente. ¿Qué te parece este yogur?”

“Ya sé”, exclamó Ana, “el yogur está hecho con leche, pero no creo que me guste ese yogur.”



“Sólo probaré dos pequeños bocados”, dijo Ana.

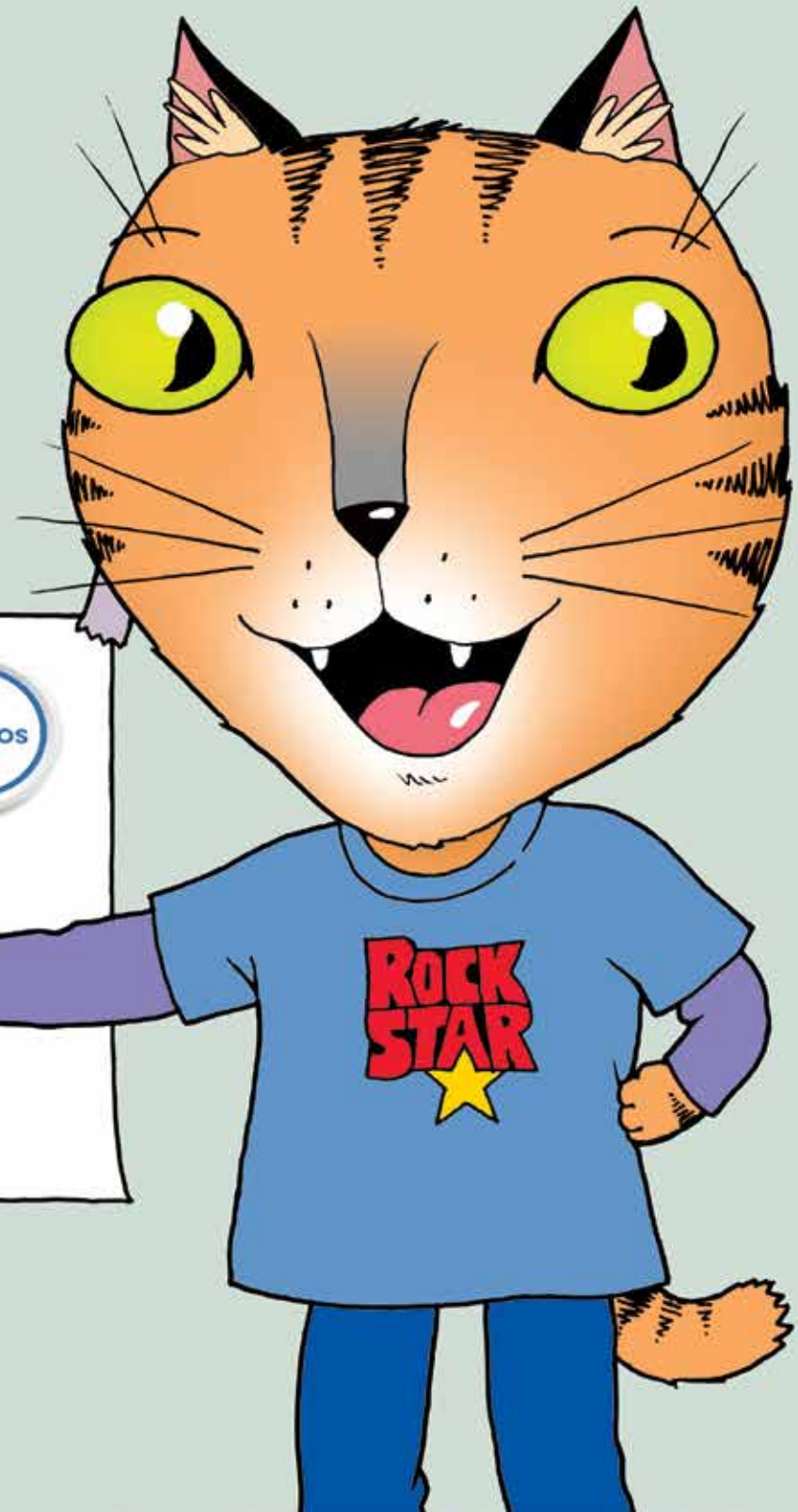
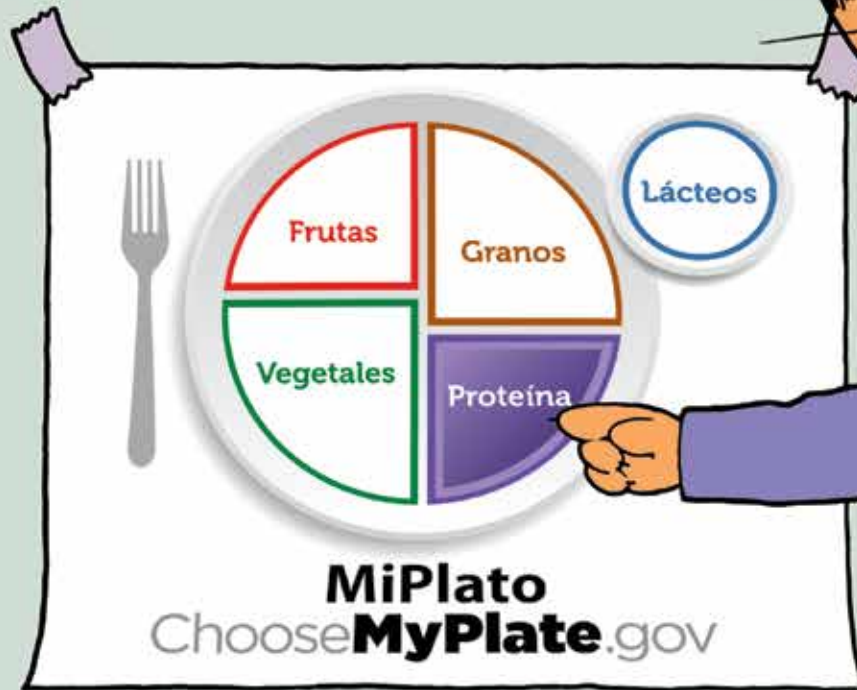


“¡Me gusta,
Miguel!”
exclamó Ana.

“Sabía que te gustaría”,
dijo Miguel.



“**E**l último grupo de alimentos es el **Grupo de las Proteínas**, y es de color púrpura”, explicó Miguel.



“¿Qué vas a encontrar en ese grupo?” preguntó Mamá.

“Ya sé, comeré un huevo duro”, dijo Miguel.

Mamá explicó que los huevos pertenecen al **Grupo de las Proteínas**, junto con el pollo, el pavo, el pescado e, incluso, la mantequilla de cacahuete [maní].

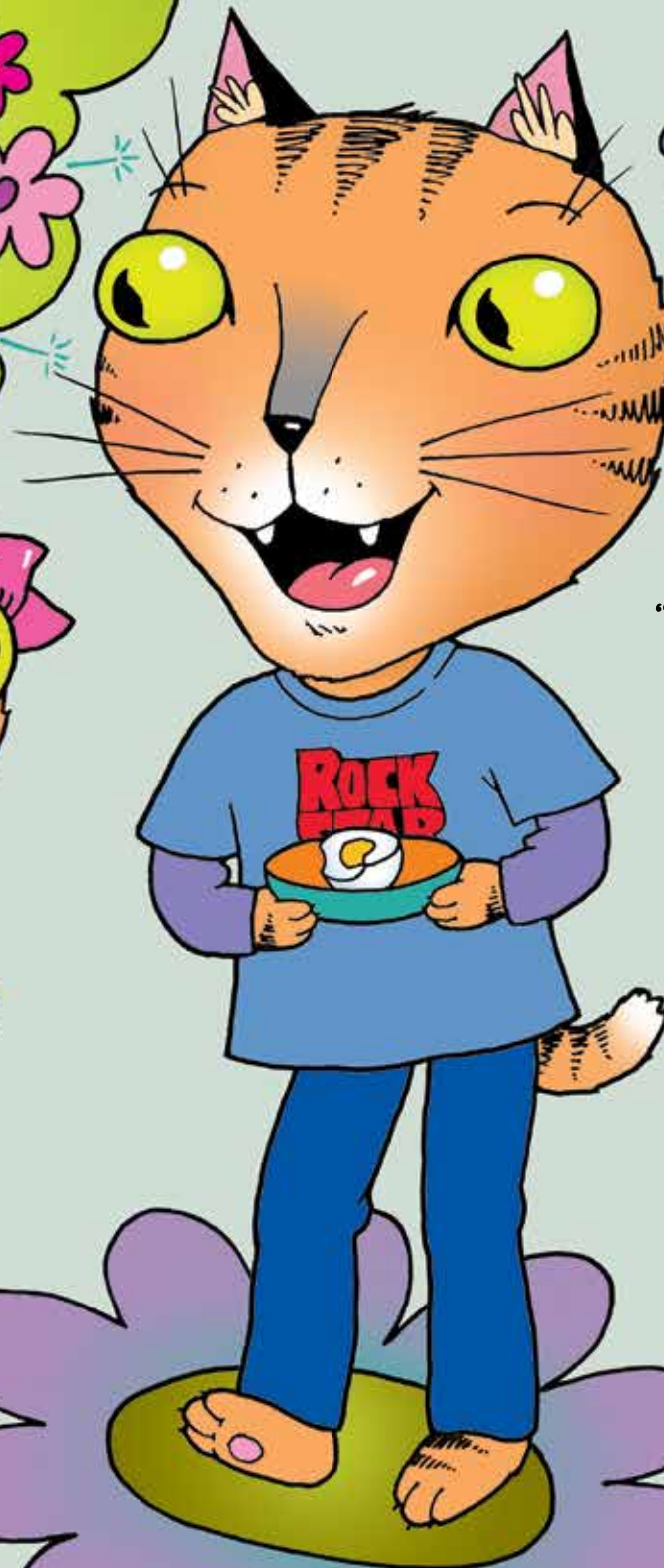
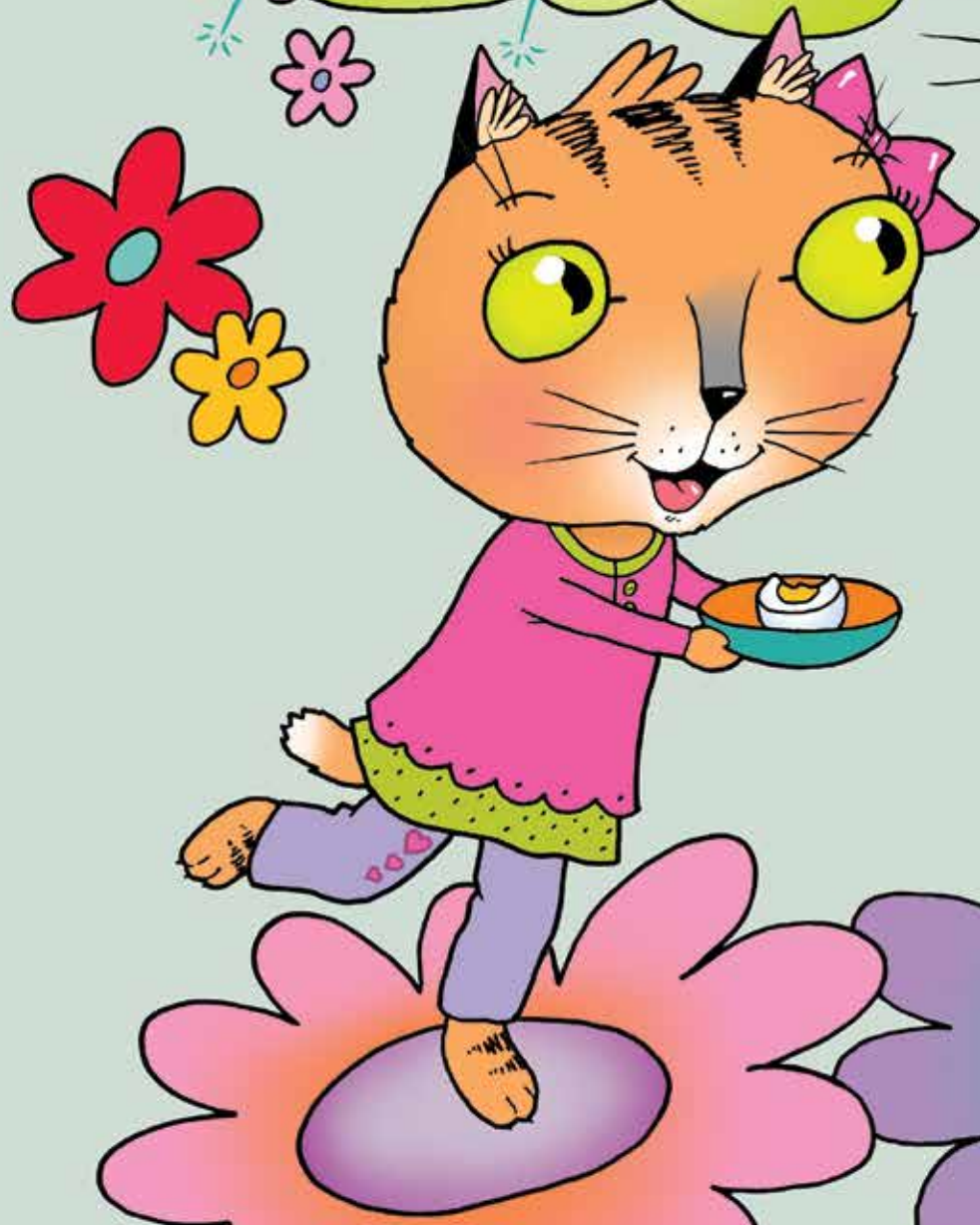




“**N**o creo que me guste el
huevo”, dijo Ana.
Pero probó dos bocados.



“¡Me gusta!”
exclamó Ana.



“Sabía que
te gustaría”,
le dijo Miguel.

Mamá dijo: "Han encontrado algo de cada grupo de alimentos. ¡Es fantástico! Sentémonos y terminemos nuestro almuerzo."



Ana exclamó: "He probado dos bocados de cada grupo de alimentos y me encantan los nuevos alimentos."

"Sí, ¡lo lograste Ana!", dijo Miguel.





“**E**s genial!” dijo Mamá.

“Gracias Miguel por enseñarle a Ana a probar nuevos alimentos. ¡Y gracias Ana por ser lo suficientemente valiente como para probar algo que creías que no te iba a gustar!”

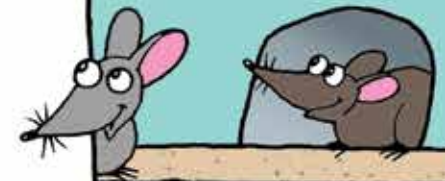
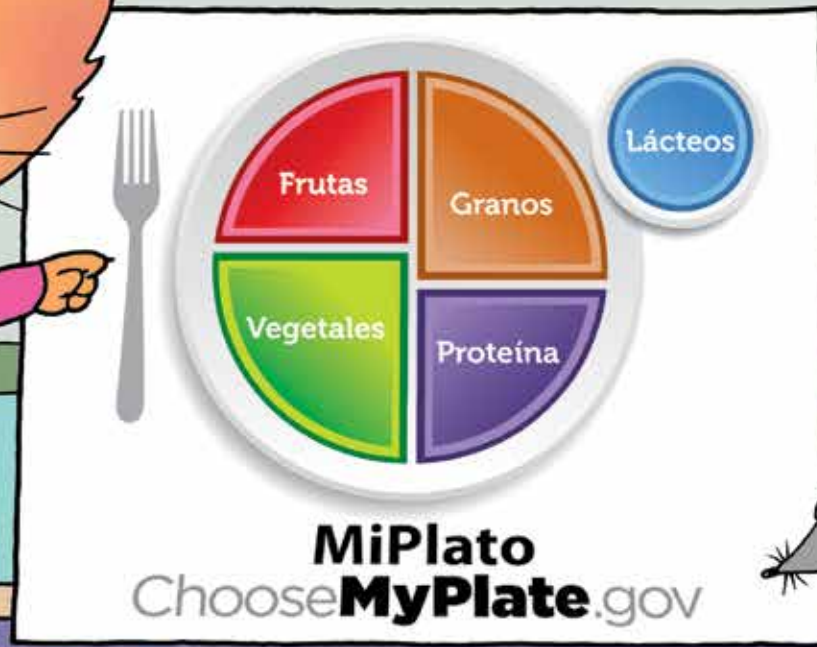
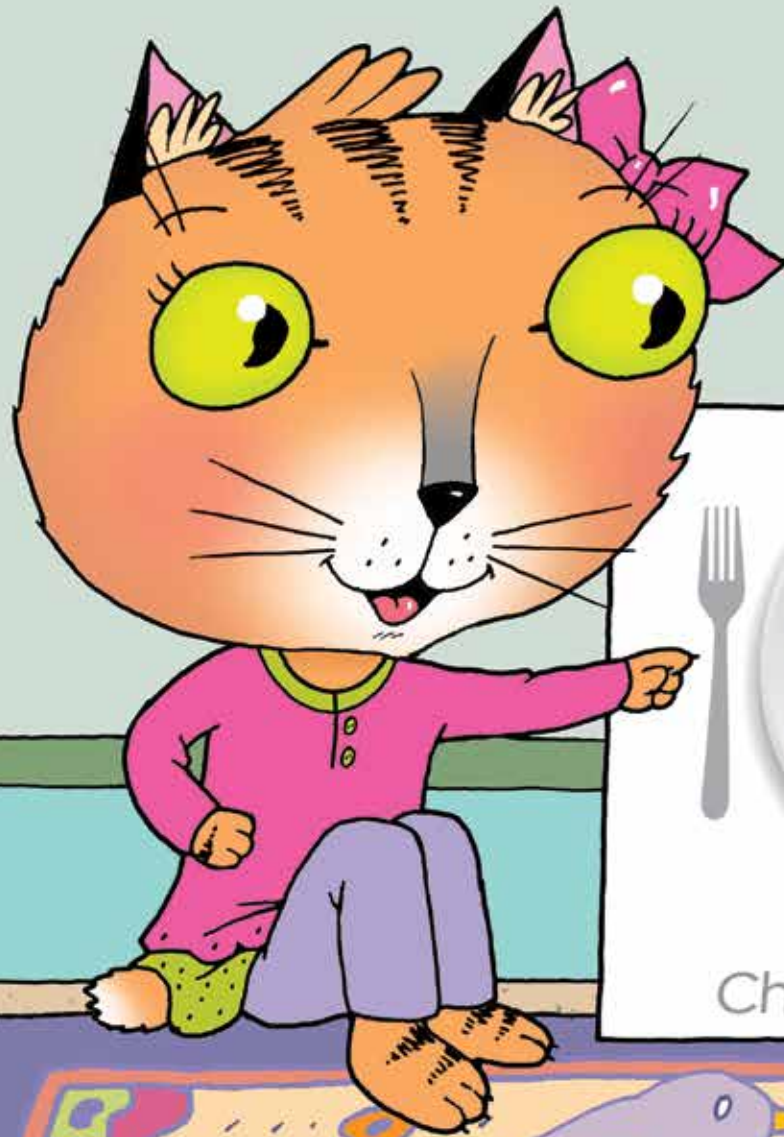
Aquí tienen un certificado del *Club de los Dos Bocados* para cada uno.”



“**A**hora pertenecemos a *Club de los Dos Bocados*”, dijo Miguel.
“Colguemos nuestros certificados.”

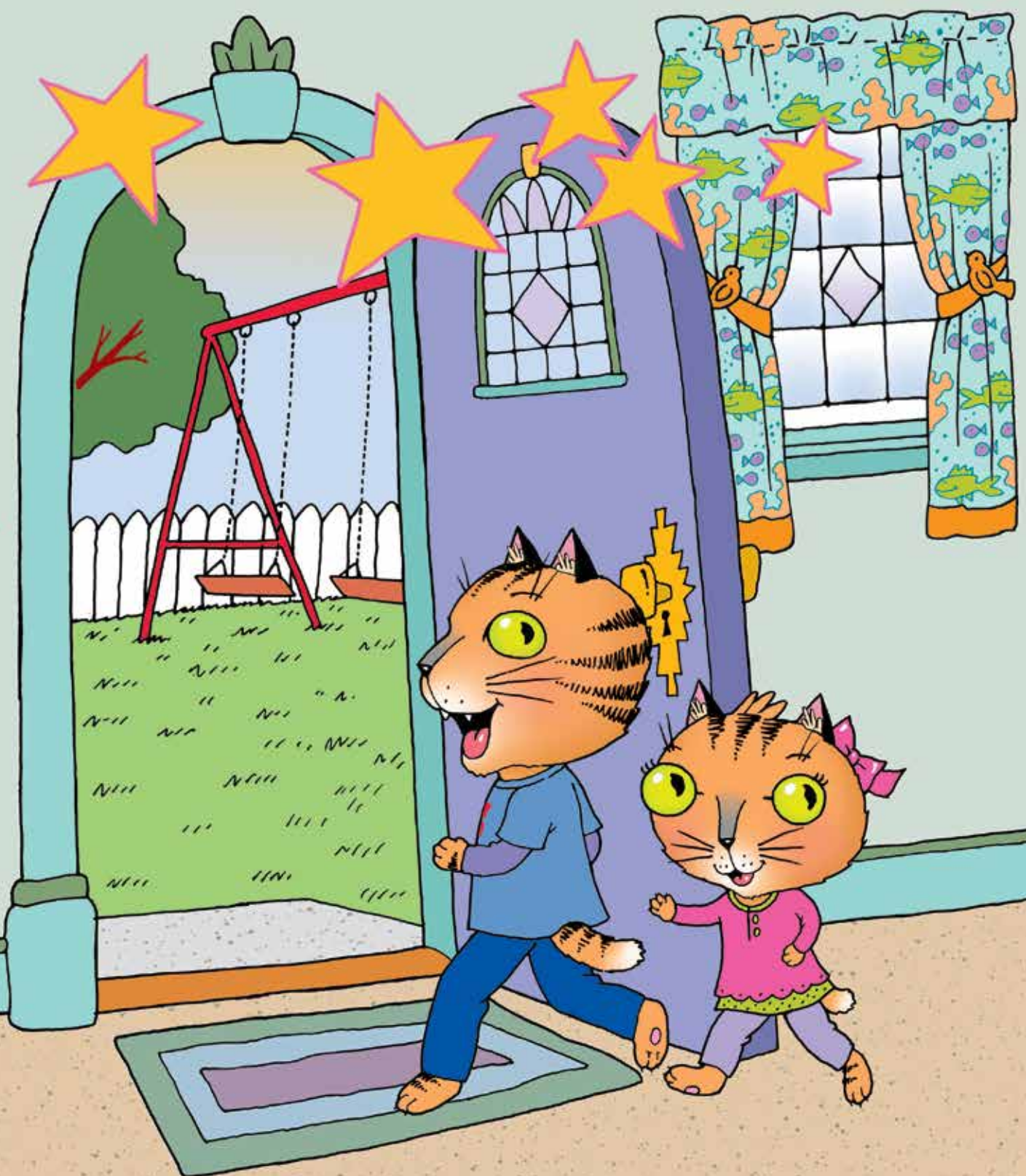


“**T**engo tanto orgullo,” dijo Ana.
“Probé unos alimentos nuevos y aprendí acerca de MiPlato.”

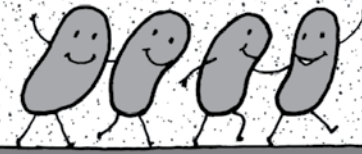
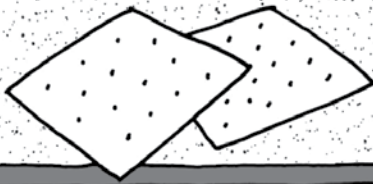
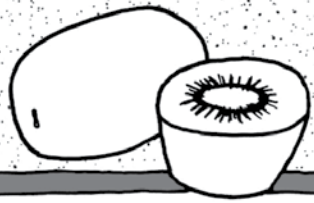


“**V**ayamos afuera a jugar”, exclamó Miguel.

“Qué buena idea,” dijo Mamá. “Traeré la pelota y jugaremos juntos.”



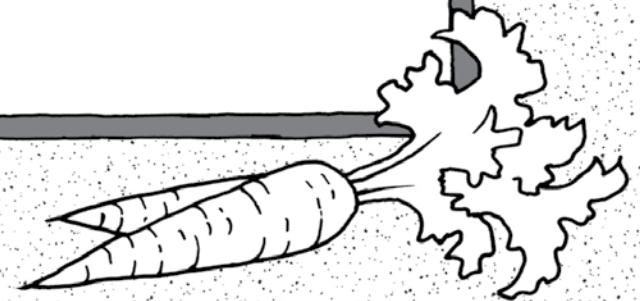
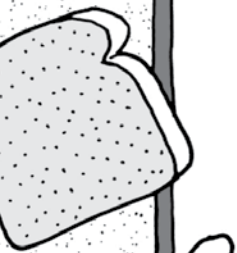




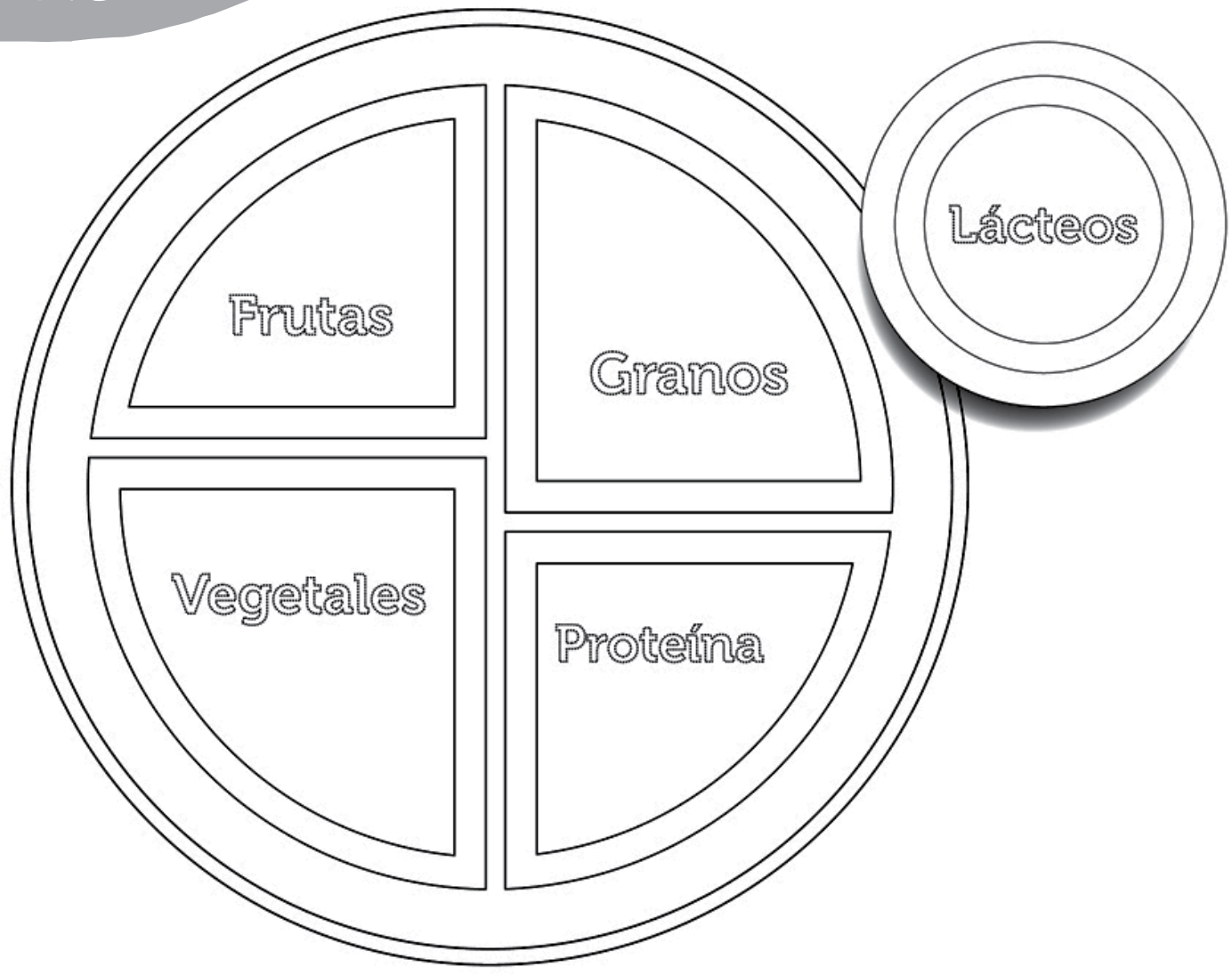
El Club de los Dos Bocados

Felicitaciones!

ha probado dos bocados de un nuevo alimento y
pertenece al Club de los Dos Bocados

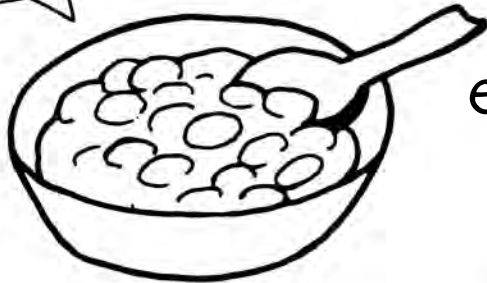


Hoja Para Colorear



MiPlato
ChooseMyPlate.gov

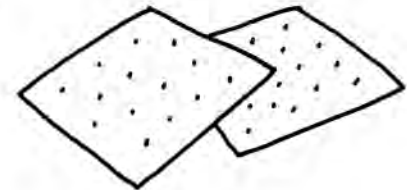
Encierra en un círculo
todos los alimentos que te
gustaría probar.



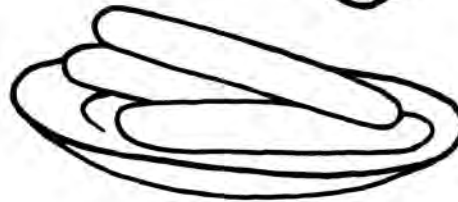
frijoles negros



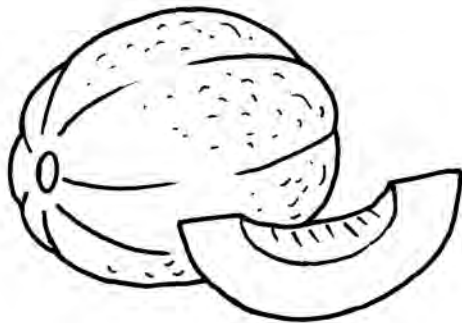
espinaca



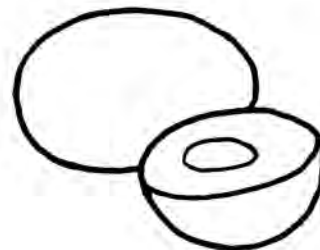
galletas de trigo integral



bastones de queso



melón

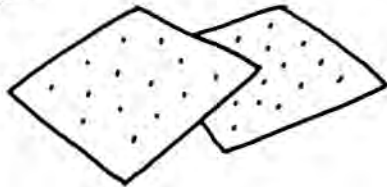


huevos duros



calabaza

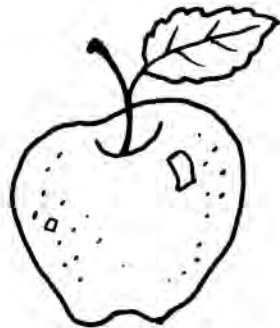
Dibuja una línea desde el alimento hasta el grupo de alimentos correcto.



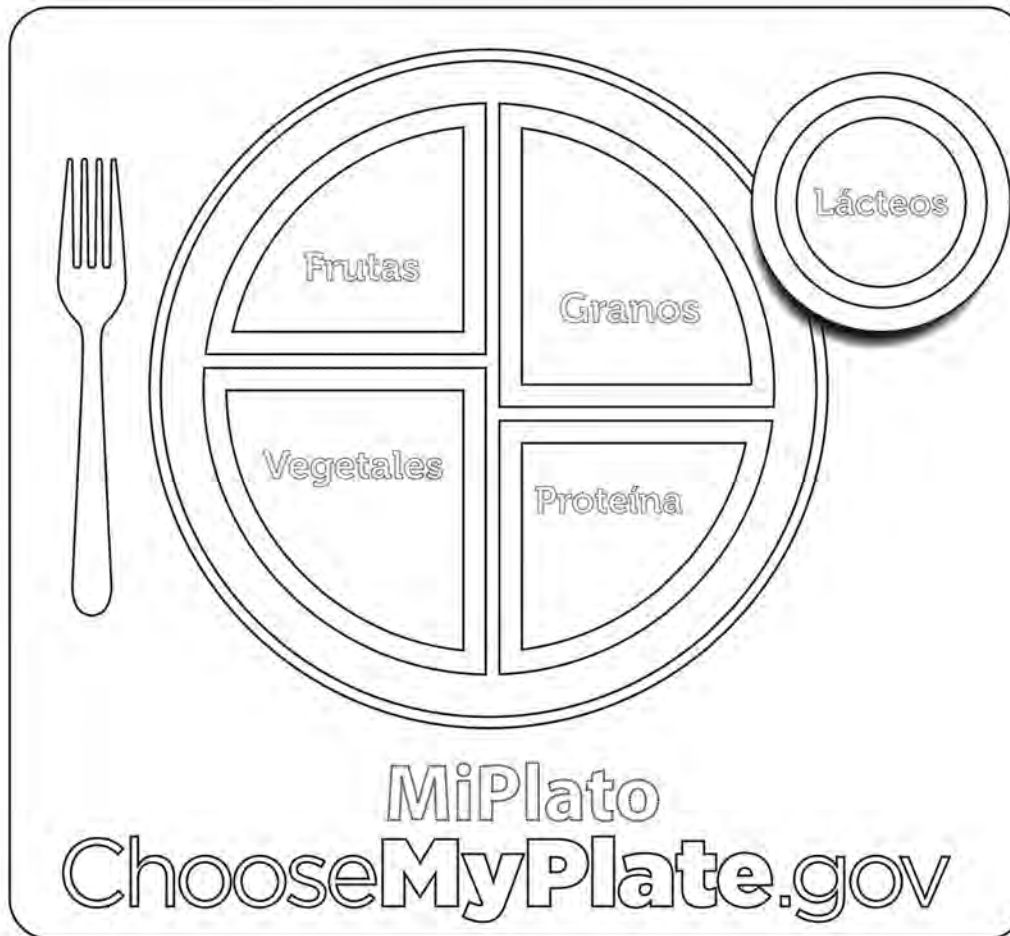
galletas de trigo integral



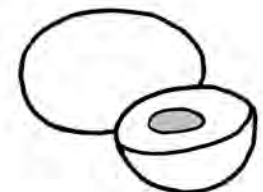
brócoli



manzana amarilla



yogur bajo en grasa



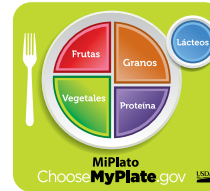
huevos duros



Sugerencias para Que Los Niños Crezcan Comiendo en Forma Saludable

- ★ Los padres y los cuidadores pueden ser excelentes ejemplos para los niños. Deje que los niños vean cómo usted prueba y disfruta nuevos alimentos. Los niños copian lo que ven y lo que escuchan.
- ★ Haga que su hijo elija un nuevo alimento cuando van de compras; probar un nuevo alimento es más divertido para los niños cuando lo eligen ellos mismos. Dejar que los niños le ayuden mientras prepara los alimentos también hace que los niños estén más dispuestos a probar nuevos alimentos.
- ★ Cuando les presente un nuevo alimento a sus hijos, aliéntelos a probar aunque sea uno o dos bocados. Pero nunca intente obligar a sus hijos a probar un alimento si a ellos no les interesa hacerlo. Recuerde: pruebe y vuelva a probar. Algunos niños necesitan probar varias veces un nuevo alimento antes de que les guste. Es normal que los niños sean cautelosos al principio.
- ★ Las comidas familiares son importantes para todos. Coman alrededor de una mesa. Durante la hora de la comida, apague el televisor y el teléfono.
- ★ Planifique cuidadosamente los refrigerios, al menos 2 a 3 horas antes de las comidas, y haga que los refrigerios sean pequeños. Si su hijo/hija aún tiene hambre, puede pedir más. No se deje llevar por el impulso de ofrecer un refrigerio para calmar el llanto o recompensar un comportamiento. Estas prácticas pueden provocar el comer en exceso debido a causas emocionales en el futuro.
- ★ Los niños deben realizar actividad física durante al menos 60 minutos al día. Limite el tiempo frente a la pantalla (esto incluye ver televisión, jugar videojuegos y juegos de computadora, ver DVD, etc.). La Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics) recomienda no más de una o dos horas de televisión y videos de calidad al día para los niños más grandes, y nada de tiempo frente a la pantalla para los niños menores de dos años. También recomienda no colocar una televisión en el dormitorio de los niños.

Para obtener información más específica acerca de alimentos y nutrición para usted y para su familia, visite www.choosemyplate.gov/preschoolers.html



Encuentre más recursos divertidos en estos sitios web:

www.teamnutrition.usda.gov

www.choosemyplate.gov/preschoolers.html

United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Service • FNS 405-S • January 2014

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

El Club de los Bicos Bocados

