

# Child's Portion Size



**4 Dice**  
1 oz.



**Half Large Boiled Egg**  
1/8 cup



**Golf Ball**  
1/4 cup



**Computer Mouse**  
1/2 cup



**Baseball**  
1 cup

## Ages 1-3 years

Portion Size	Imagine	Food
1/8 cup	Half large boiled egg	Dried fruit such as raisins*, prunes, apricots
1/4 cup	A large egg or golf ball	Pasta, rice, hot cereal, cooked vegetables or fruit
1/2 cup	A computer mouse	Dry cereal, raw vegetables*
1 oz.	4 dice	Cheese, cooked fish, poultry, meat

*\*Children under age 2 may choke on raw vegetables or raisins.*

## Ages 4-5 years

Portion Size	Imagine	Food
1/4 cup	A large egg or golf ball	Dried fruit such as raisins, prunes, apricots
1/2 cup	A computer mouse	Pasta, rice, hot cereal, cooked vegetables or fruit
1 cup	A baseball	Dry cereal, raw vegetables
1 oz.	4 dice	Cheese
2 oz.	8 dice	Cooked fish, poultry, meat

# Porciones para los niños



**4 Dados**  
1 oz.



**La mitad de un  
huevo grande  
hervido**  
1/8 de taza



**Una pelota  
de golf**  
1/4 de taza



**El ratón de la  
computadora**  
1/2 taza



**Un pelota  
de béisbol**  
1 taza

## De 1 a 3 años de edad

### Porción

1/8 de taza

1/4 de taza

1/2 taza

1 onza

### Imagínese

La mitad de un huevo grande hervido

Un huevo grande o una pelota de golf

El ratón de la computadora

4 dados

### Comida

Frutas secas tales como pasas\*, ciruelas, albaricoques

Pasta, arroz, cereal caliente, verduras cocidas o frutas

Cereal seco, verduras crudas\*

Queso, pescado cocido, aves, carnes

*\*Los niños menores de 2 años de edad pueden atragantarse con verduras crudas o pasas.*

## De 4 a 5 años de edad

### Porción

1/4 de taza

1/2 taza

1 taza

1 onza

2 onza

### Imagínese

Un huevo grande o una pelota de golf

El ratón de la computadora

Un pelota de béisbol

4 dados

8 dados

### Comida

Frutas secas tales como pasas\*, ciruelas, albaricoques

Pasta, arroz, cereal caliente, verduras cocidas o frutas

Cereal seco, verduras crudas

Queso

Pescado cocido, aves, carnes