

Help me be HEALTHY



2 1/2 to 3 years

My name is: _____

I weigh _____ pounds. I am _____ inches tall.

A special note for me: _____



Please and thank you!
I want to be like you!
I want to help!

I want to please you. I might not be neat, but I am doing my best. Please say you are proud of me. Here are ways I can help.

- Put some foods in the basket when we shop. I can put my WIC cereal in the basket. Let's talk about the foods. Tell me how WIC cereal makes me strong.
- Help decide the vegetable for dinner. Teach me the kinds and colors. Show me 2 vegetables. Ask me which vegetable we should choose.
- Help you fix meals. I can do simple things: wash vegetables, tear lettuce, or help set the table. Please show me how.

Find balance between food and physical activity:

Offer me foods from the five food groups every day.
I need to play actively several times a day.

I need some limits.

Making choices does not mean I can eat any food at any time. I need limits to learn self-control.

- Give me breakfast, lunch, dinner, and two or three healthy snacks. Serve them at the same times every day.
- If I don't eat my meal, tell me I can eat at snack time. If I don't eat my snack, tell me I can eat at the next meal. Do not let me "graze" throughout the day.
- If I won't eat, don't beg, force, or bribe me.
- Don't let me fill up on juice, punch, tea, or soda. Give me water to drink between meals and snacks.

Help me learn healthy eating habits.

- Offer me the same healthy foods the rest of the family is eating.
- Try to set regular times for meals and snacks.
- Lay out a variety of healthy foods, and then let me serve myself.
- Listen to me when I say I am full. I will eat the amount I need.

What about fats and sweets?

I need some fat, but not too much. You can put a small amount of butter or tub margarine on my foods. Also, you can cook with a small amount of healthy vegetable oil, like canola oil or olive oil.



Sugar does not give my body what it needs to grow right. Some sugary foods can hurt my teeth. Save most sweets for special times like birthdays.

When I am thirsty, give me water to drink. Do not give me punch, sweet tea, sports drinks, or soda. If you give me fruit juice, do not give me more than 4 ounces a day. Make sure it is 100% fruit juice.

Keep me safe while I eat.

Not all foods are right for me. I could get hurt or sick. Some foods I should not eat. Other foods are okay if you cut them into tiny pieces. I must sit at the table to eat.

Foods I could choke on:

- Hard foods like candy, peanuts, popcorn, or nuts
- Seeds (such as pumpkin or sunflower seeds)
- Raw vegetables and hard raw fruits
- Slick, round foods like hot dogs, whole grapes, and cherry tomatoes
- Sharp foods like corn chips
- Sticky foods like peanut butter, unless it is spread thinly
- Large foods like a whole hamburger
- Soup

Foods that could make me sick:

- Raw or rare meat, chicken, turkey, or fish
- Raw or soft-cooked eggs
- Unpasteurized (raw) milk and cheese, fruit juice or cider
- Deli meats (like bologna) unless reheated to steaming hot, then cooled.

I will learn to like most foods.

I change my mind a lot. I like a food today, but not tomorrow. I might ask for only one food. This won't last long.

- Keep offering new foods. It might take many tries, but one day I will taste the food.
- If I see you enjoy a food, I want to eat it too.

Meal Ideas

Breakfast

Oatmeal
1% low-fat or skim (non-fat) milk
Chopped peaches

Morning Snack

Animal crackers
1% low-fat or skim (non-fat) milk

Lunch

Macaroni and cheese
Chopped cooked carrots
100% fruit juice

Afternoon Snack

Hard-boiled egg cut into 4 pieces
Whole-wheat toast
Sliced strawberries

Dinner

Chopped hamburger
Whole-grain bread
Corn
Broccoli (chopped and cooked)

1% low-fat or skim (non-fat) milk

Evening Snack

Vanilla pudding

Look what I can do!

- I like to feed myself. I feel proud. Please say you are proud of me.
- I run, jump, and climb. Can we play in the park? Play with me so I stay safe.
- I learn new words from you. Point to foods so that I can name them. Pepper! Tomato! Peach! Teach me the colors of foods.
- I get into things to learn about my world. Let me learn, but keep me safe. Lock up cleaners, sprays, and medicines.

Health and Safety Tips

- Take me to the doctor for my checkup. I may need a blood test for lead.
- Ask my doctor before you give me vitamins.
- Help me brush my teeth. Brush them front and back, two times a day. Use a small soft toothbrush with a smear of fluoride toothpaste. Help me floss once a day. Get my teeth checked by a dentist.
- Stay with me when I am in the tub or near any water.
- Teach me to wash my hands often, including after I use the toilet and before I eat. Sing "Happy Birthday" with me as I wash my hands. This helps me know how long I need to scrub.
- Buckle me into a child safety seat when I ride in a car.
- Put sunscreen on me when I play in the sun. Use a sunscreen that protects against UVA and UVB rays. Make sure the sunscreen has an SPF of at least 30. Apply every two hours.
- Make sure I wear a helmet if I am riding a bike or scooter.
- Help me limit my TV time to less than two hours each day.
- Keep me away from cigarette smoke, drugs, and alcohol. Those habits are not healthy for you or me.

Ask the WIC Nutritionist if you need help with any of these tips.

Ayúdame a estar SALUDABLE



De 2½ a 3 años de edad

Mi nombre es: _____

Peso libras. _____ Mido pulgadas. _____

Una nota especial para mí: _____

¡Por favor y gracias!
¡Yo quiero ser como tú!
¡Quiero ayudar!

Quiero agradarte. Puede que no sea ordenado pero estoy haciendo lo mejor que puedo. Dime que te sientes orgullosa de mí. Puedo ayudar de diferentes maneras:

- Cuando vamos de compras puedo poner algunos alimentos en la canasta. Puedo poner mi cereal de WIC en la canasta. Hablemos sobre los alimentos. Dime por qué me hace más fuerte el cereal de WIC.



- **Puedo ayudar a decidir qué verduras vamos a comer en la cena.** Enséñame sobre los tipos y colores. Muéstrame 2 verduras. Pregúntame qué verduras deberíamos escoger.
- **Puedo ayudarte a preparar la comida.** Puedo hacer cosas simples como: lavar las verduras, partir la lechuga con mis manos o ayudar a poner la mesa. Enséñame cómo hacerlo.

Encuentra el equilibrio entre lo que como y la actividad física:

Ofréceme diariamente alimentos de los 5 grupos.
Necesito jugar de manera activa varias veces al día.

Necesito algunos límites.

	¿Cuánto es una porción?	Consejos
Granos 6 porciones diarias	 <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 rebanada de pan o tortila • 2 cucharadas de arroz, tallarines o cereal cocido • 1/2 taza de cereal seco • 2 o 3 galletas 	<ul style="list-style-type: none"> • Procura darme un cereal de grano entero.
Verduras 4 porciones diarias	 <ul style="list-style-type: none"> • 1/4 de taza, picadas • 2 onzas de jugo de verduras o de tomate 	<ul style="list-style-type: none"> • Ofréceme frutas de diferentes clases y colores: verde oscuro, naranja, rojo, amarillo y morado. • Dame espinaca cruda o lechuga. Puedo sumergir pedazos en un aderezo de ensalada.
Frutas 4 porciones diarias	 <ul style="list-style-type: none"> • 1/4 taza de fruta picada • 2 onzas de jugo de fruta 100% natural 	<ul style="list-style-type: none"> • Ofréceme frutas de diferentes clases y colores: rojo, amarillo, naranja, azul y verde. • 4 onzas de jugo al día es suficiente.
Lácteos 4 porciones diarias	 <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 a 1 rebanada de queso • 1/2 taza de leche o yogur 	<ul style="list-style-type: none"> • Dame leche baja en grasa al 1% o bien, leche sin grasa. • 16 onzas de leche al día es suficiente.
Proteína 4 porciones diarias	 <ul style="list-style-type: none"> • 2 cucharadas de carne, pollo, pavo o pescado • 1/2 a huevo • 2 cucharadas de frijoles cocidos o tofu • 1 cucharada de mantequilla de cacahuete/maní 	<ul style="list-style-type: none"> • La carne todavía puede ser difícil para comer. Procura darme: <ul style="list-style-type: none"> » Carnes en trocitos, jugosas y bien cocidas. » Frijoles secos cocidos. • Sigue untando una capa delgada' de crema de cacahuete.

Necesito una rutina.

Necesito que algunas cosas permanezcan iguales. Si se atrasa una comida o no tomo mi siesta, puedo hacer un berrinche. Tengo hambre o estoy cansado. No sé cómo esperar. Por favor:

- Dame desayuno, almuerzo, cena y 2 ó 3 bocadillos saludables. Prepáralos todos los días a la misma hora.
- Si tenemos que estar fuera de casa, lleva algo que pueda comer como merienda. Podemos sentarnos y comer un poco de cereal de WIC o algo de fruta. Puedes comprar fruta fresca con los vales con valor en efectivo del programa WIC.

Ayúdame a aprender a formar buenos hábitos de alimentación

- Ofréceme los mismos alimentos saludables que el resto de la familia come.
- Procura fijar un horario constante para las comidas y bocadillos.
- Pon frente a mí una variedad de alimentos saludables y deja que yo mismo me sirva de ellos.
- Escúchame cuando digo que ya me llené. Comeré justo la cantidad que necesito.

¿Qué hay acerca de las grasas y las golosinas?

Necesito algo de grasa para crecer bien. Pero, no me des demasiada. Puedes poner una pequeña cantidad de mantequilla o margarina en mis alimentos. Asimismo, puedes cocinar con una pequeña cantidad de aceites vegetales saludables, tales como los de canola u oliva.

El azúcar no le da a mi cuerpo lo que necesita para crecer bien. Los alimentos azucarados dañan mis dientes. Reserva la mayoría de los dulces para ocasiones especiales como los cumpleaños.

Cuando tenga sed, dame agua para beber. No me des ponches, té dulce, bebidas deportivas o refresco. Si me das jugo de fruta, no me des más de 4 onzas al día. Asegúrate de darme jugo de fruta al 100%.

Mantenme seguro mientras como.

No todos los alimentos son buenos para mí. Algunos pueden enfermarme o causarme daño. No debo comer algunos alimentos. Otros alimentos están bien si los cortas en pedazos pequeñitos. Debo sentarme a la mesa para comer.

Alimentos con los que me puedo ahogar:

- Alimentos duros como dulces o caramelos, cacahuates, palomitas de maíz o nueces
- Semillas (tales como las de calabaza o de girasol)
- Verduras crudas y frutas duras, crudas
- Alimentos redondos y resbalosos como salchichas, tomates cereza y uvas enteras
- Alimentos puntiagudos como frituras de maíz
- Alimentos pegajosos como crema de cacahuete, a menos que es una capa delgada
- Alimentos grandes como una hamburguesa entera
- Sopa

Alimentos que me pueden enfermar:

- Carne, pollo, pavo o pescado crudo o poco cocido.
- Huevos crudos o poco cocidos.
- Leche queso sin pasteurizar (crudos), jugo de fruta o cidra.
- Carnes frías (como mortadela) a menos que se hiervan al recalentarlas y luego se dejen enfriar.



Me dedico a Jugar!

Jugarme a yudar a crecer. Mis piernas y brazos se hacen más fuertes cuando lanzo una pelota y corro. Cuando dibujo y juego con bloques y rompecabezas se fortalecen mis manos y mis ojos. Aprendo sobre mi mundo. Me gusta jugar a lo que te veo hacer.

¡Me encanta jugar!

Cuando juego se me olvida que tengo hambre. Puede ser difícil que vaya a la mesa. Así es como me puedes ayudar.

- Dime que pronto estará lista mi comida. Déjame hacer un dibujo o armar un rompecabezas. Los juegos tranquilos ayudan a calmarme para poder sentarme a la mesa y comer mi comida.
- Puedo sentarme y comer durante 20 minutos. Si empiezo a jugar en la mesa puede ser que esté satisfecho. Pregúntame si ya comí suficiente. Déjame levantarme de la mesa y continuar jugando.

Consejo: Déjame beber agua entre las comidas y meriendas.

¡Mira lo que puedo hacer!

- Me gusta comer solo. Me siento orgulloso. Dime que estás orgullosa de mí. Corro, salto y trepo. ¿Podemos jugar en el parque? Juega conmigo para sentirme seguro.
- Aprendo nuevas palabras de ti.
- Señálame alimentos para que pueda decir su nombre. ¡Pimiento! ¡Tomate! ¡Durazno!
- Enséñame los colores de los alimentos.
- Para aprender sobre mi mundo me meto entre las cosas. Déjame aprender pero mantenme seguro. Guarda bajo llave los limpiadores, rociadores o aerosoles y las medicinas.

Consejos sobre salud y seguridad

- Llévame al médico para mi revisión. Puedo necesitar un examen para verificar el nivel de plomo en mi sangre.
- Antes de darme vitaminas, consulta con mi doctor.
- Ayúdame a cepillarme los dientes. Lava mis dientes, adelante y atrás, 2 veces al día. Utiliza un cepillo de dientes pequeño y suave, con pasta dental con fluoruro, y agua. Use una untada para niños menores de 3 años.
- Quédate conmigo cuando estoy en la bañera o cerca de agua.
- Enséñame a lavarme las manos con frecuencia, incluyendo después de usar el baño y antes de comer. Canta "FelizCumpleaños" conmigo conforme me lavo las manos. Esto me enseña cuánto tiempo necesito tallarme las manos.
- Colócame en una silla para niños y abrocha el cinturón antes de viajar en un automóvil.
- Cuando juego bajo el sol aplícame protector solar. Usa protector solar que proteja contra los rayos UVA/UVB. Asegúrate de usar protector solar con un factor de protección (SPF en inglés) de por lo menos 30. Aplícalo cada 2 horas.
- Asegúrate de que lleve puesto un casco si estoy manejando una bicicleta o un escúter.
- Ayúdame a limitar el tiempo de ver televisión
- Mantenme alejado del humo del cigarrillo, las drogas y el alcohol. Esos hábitos no son saludables para los adultos o los niños.

Hable con el nutriólogo(a) del programa WIC si necesita ayuda con alguno de estos consejos.