

# Help me be HEALTHY



2 to 2½ years

My name is: \_\_\_\_\_

I weigh \_\_\_\_\_ pounds. I am \_\_\_\_\_ inches tall.

A special note for me: \_\_\_\_\_



State of North Carolina • Department of Health and Human Services  
Division of Public Health • Nutrition Services Branch  
www.ncdhhs.gov • www.nutritionnc.com  
NC DHHS is an equal opportunity provider. 10/19 NSB # D-4512

Help me to learn to make choices. I feel proud when I make a choice.

You may think **No!** is my favorite word.



Saying "No" is part of growing up. I want to make some choices. Here are choices you can let me make. I can choose between two healthy foods to eat. You can ask me:

Do you want oatmeal or whole-grain bread?

OR

Do you want apple slices (peeled) or peaches?

I can choose to not eat a food, my meal, or my snack.

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.

Grains 6 servings daily	How much is one serving of grains?  <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 slice bread or tortilla</li><li>2 tablespoons rice, noodles or cooked cereal</li><li>1/2 cup dry cereal</li><li>2 to 3 crackers</li></ul>	Tips <ul style="list-style-type: none"><li>Try a new whole-grain WIC cereal.</li></ul>
Vegetables 4 servings daily	How much is one serving of vegetables?  <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 cup chopped vegetables</li><li>2 ounces 100% vegetable or tomato juice</li></ul>	Tips <ul style="list-style-type: none"><li>Offer many kinds and colors: dark green, orange, red, yellow, and purple.</li><li>Try raw spinach or lettuce. I can dip pieces in salad dressing.</li></ul>
Fruits 4 servings daily	How much is one serving of fruit?  <ul style="list-style-type: none"><li>1/4 cup chopped fruit</li><li>2 ounces 100% fruit juice</li></ul>	Tips <ul style="list-style-type: none"><li>Offer many kinds and colors: red, yellow, orange, blue, and green.</li><li>4 ounces of juice a day is plenty.</li></ul>
Dairy 4 servings daily	How much is one serving of dairy?  <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 to 1 slice cheese</li><li>1/2 cup milk or yogurt</li></ul>	Tips <ul style="list-style-type: none"><li>Give me 1% low-fat or skim (non-fat) milk.</li><li>16 ounces of milk a day is plenty.</li></ul>
Protein 4 servings daily	How much is one serving of protein?  <ul style="list-style-type: none"><li>2 tablespoons meat, chicken, turkey or fish</li><li>1/2 egg</li><li>2 tablespoons cooked beans or tofu</li><li>1 tablespoon peanut butter</li></ul>	Tips <ul style="list-style-type: none"><li>Try well-done, moist, chopped meats and dried beans, cooked.</li><li>I can eat peanut butter. Teach me. Spread it thin and make it moist with some applesauce or jelly.</li></ul>

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 to grow right, but, don't give me 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 oils, such as 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, and 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. Check my teeth for white or dark spots. Take me to the dentist after my first tooth comes in.



- 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 2 a 2½ años de edad

Mi nombre es: \_\_\_\_\_

Peso libras. \_\_\_\_\_ Mido pulgadas. \_\_\_\_\_

Una nota especial para mí: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Estado Carolina del Norte • Departamento de Salud y Servicios Humanos  
División de Salud Pública • Oficina de Servicios de Nutrición  
www.ncdhhs.gov • www.nutritionnc.com  
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.  
10/19 NSB 4512-S

**Ayúdame a aprender a tomar decisiones. Me siento orgulloso cuando tomo una decisión.**

**Puedes pensar que mi palabra favorita es ¡No!**

Decir “no” es parte del crecimiento. Quiero tomar algunas decisiones. Estas son algunas decisiones que me puedes dejar tomar. Puedo escoger comer entre 2 alimentos saludables. Puedes preguntarme:



**¿Quieres rebanadas de manzana (peladas) o duraznos?**

**O bien, ¿Quieres avena o pan integral?**

Puedo escoger no comer un alimento o mi comida o bocadillos.

**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.**

Tomar decisiones no significa que puedo comer cualquier alimento en cualquier momento. Necesito límites para aprender a tener control de mí mismo.

- Dame desayuno, almuerzo, cena y 2 ó 3 meriendas saludables. Sírvelos a la misma hora todos los días.
- Si no como mi comida, dime que puedo comer en la merienda. Si no como mi merienda, dime que puedo comer en la siguiente comida. No me dejes comer “antojos” o bebidas a deshoras.
- Si no quiero comer no me ruegues, ni me obligues, ni me sobornes.
- No dejes que me llene con jugo, ponche de fruta, té o sodas. Dame agua para beber entre las comidas y meriendas.

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

**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 pequeños. 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 cacahuate, 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.

**Aprenderé a disfrutar de la mayoría de los alimentos.**

Cambio mucho de parecer. Hoy me gusta un alimento pero mañana ya no. Puede que hoy quiera un solo alimento. Esto no va a durar mucho.

- Continúa ofreciéndome nuevos alimentos. Puede ser necesario que lo intentes muchas veces, pero un día sí lo voy a probar.
- Si yo veo que tú disfrutas un alimento, yo voy a querer comerlo también.

**Sugerencias de comida**

**Desayuno**

Avena  
Leche baja en grasa al 1% o bien, leche sin grasa  
Duraznos en trocitos

**Bocadillo matutino**

Galletas de animalitos  
Leche baja en grasa al 1% o bien, leche sin grasa

**Almuerzo**

Macarrones con queso  
Zanahorias cocidas en trocitos  
Jugo de fruta al 100%

**Bocadillo de mediodía**

Huevo hervido y cortado en 4 piezas  
Pan tostado integral  
Fresas en rebanadas

**Cena**

Carne de hamburguesa en pedacitos  
Pan de grano integral  
Elote

Brócoli  
Leche baja en grasa al 1% o bien, leche sin grasa

**Bocadillo de la tarde**

Podín de vainilla

**¡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 paraverificar 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. Usa una pequeña cantidad de pasta dental, del tamaño de un grano de arroz.
- 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 unabicileta 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.**