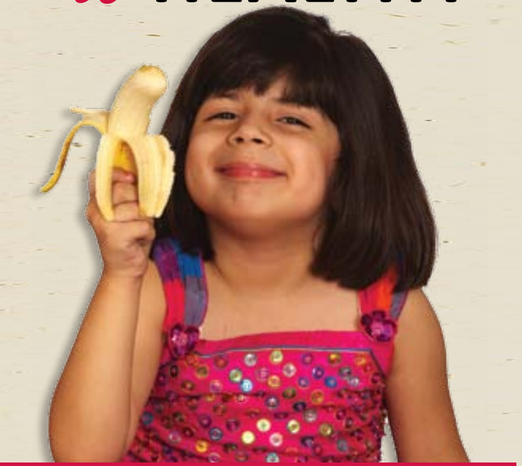
Help me be HEALTHY



3½ to 4 years

My name is: _____

I weigh _____ pounds. I am _____ inches tall.

A special note for me: _____

_____

_____

_____

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 employer and provider.

10/14

NSB #4515

Snacks can be healthy. Let's make one!

I get hungry between meals.

A snack helps me get what I need to grow, play, and learn. I should eat my snack about 2 hours before a meal. Do not let me eat food all day long.

A snack is a little meal. To make a healthy snack, choose 2 foods from the 5 food groups. Here are some ideas:

- Whole-wheat crackers and cheese
- Banana slices and peanut butter
- Oatmeal cookies and milk, 1% low-fat or non-fat (skim)
- Whole-wheat or corn tortilla and scrambled egg
- Whole-grain cereal and milk, 1% low-fat or non-fat (skim)
- Carrot sticks and low-fat yogurt dip
- Vanilla pudding with sliced peaches

Grains	1 ounce is 1 serving	Tips
5 ounces = 5 servings	▪ 1 slice bread or tortilla ▪ ½ cup rice, noodles, or cooked cereal ▪ 1 cup dry cereal ▪ 5 to 7 crackers	▪ Choose whole-grains for 3 of my servings: – Oatmeal – Whole-wheat flakes – Corn tortilla – Whole-grain breads and cereals
Vegetables	**½ cup is 1 serving**	**Tips**
1½ cups = 3 servings	▪ ½ cup vegetables ▪ ½ cup 100% vegetable or tomato juice	▪ Teach me to eat many kinds and colors: dark green, orange, red, yellow and purple
Fruits	**½ cup is 1 serving**	**Tips**
1½ cups = 3 servings	▪ ½ cup fruit ▪ ½ cup 100% fruit juice	▪ Teach me to eat many kinds and colors: red, yellow, orange, blue, and green ▪ 4 ounces of 100% juice a day is plenty
Milk	**½ cup is 1 serving**	**Tips**
2 cups = 4 servings	▪ ½ cup milk or yogurt ▪ ½ to 1 slice cheese	▪ Give me milk, 1% low-fat or non-fat (skim) ▪ 16 ounces of milk a day is plenty
Meat and Beans	**1 ounce is 1 serving**	**Tips**
4 ounces = 4 servings	▪ 4 tablespoons meat, chicken, turkey, or fish ▪ 1 egg ▪ ¼ cup cooked tofu or dried beans, cooked ▪ 2 tablespoons peanut butter	▪ Meat can still be hard to eat. Try: – Meatballs – Meat in a stew – Dried beans, cooked – Baked, breaded fish filet – Baked chicken thigh

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. Young kids will eat the amount they need.

Find balance between food and physical activity:

- Let's eat foods from the 5 food groups every day for meals and snacks.
- I need to play actively several times a day.

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

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

Use foods to teach me.

Mealtimes can be used to teach me so much. I can learn new words. I can learn where foods come from. What animal does cheese come from? How is cheese made from milk? Teach me the sounds some foods make. *Crunch! Snap!*

Ask me to tell you the colors and shapes of foods. Teach me to count foods. Help me learn that some foods are cold and some are hot. Some foods we must cook and others we can eat raw. Tell me about foods we eat on holidays. What else can you show me?

Look what I can do!

- I can help you. Let me wash vegetables and tear lettuce for a salad.

- I can learn to say *Please* and *Thank you*.
- I run, hop, and climb. Let's walk to the playground with our friends.
- I like to pretend. We can play store with empty cereal boxes and egg cartons.
- I like to count. When we set the table, I can count the plates, cups, and forks.
- I can pour my WIC cereal in a bowl and peel a banana. Help me pour the milk

Health and Safety Tips

- Ask my doctor before you give me vitamins.
- Help me brush and floss my teeth every day. Get my teeth checked by the dentist.
- Stay with me when I am in the tub or near water.
- Teach me to wash my hands often, including after I use the bathroom 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 in the back 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 2 hours.
- Hold my hand when we cross the street.
- Make sure I wear a helmet if I am riding a bike or scooter.
- Help me limit my TV time to less than 2 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 3½ a 4 años de edad

Mi nombre es: _____

Peso _____ libras. Mido _____ pulgadas.

Una nota especial para mí: _____

Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte
División de Salud Pública • Oficina de Servicios de Nutrición
www.ncdhhs.gov/espanol • www.nutritionnc.com

Esta institución es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades.
10/14

NSB #4515-S

Los bocadillos pueden ser saludables. ¡Preparemos unos!

Me da hambre entre comidas.

Los bocadillos me ayudan a obtener energía para crecer, jugar y aprender. Debo comer mi bocadillo aproximadamente 2 horas antes de una comida. No dejes que me la pase comiendo todo el día.

Un bocadillo o merienda es una comida pequeña. Escoge 2 alimentos de los 5 grupos alimenticios para preparar un bocadillo saludable.

He aquí algunas ideas:

- Galletas de harina integral y queso
- Rebanadas de plátano y mantequilla de cacahuate
- Galletas de avena y leche baja en grasa al 1% o bien, leche sin grasa
- Huevos revueltos y tortilla
- Cereal de grano integral y leche baja en grasa al 1% o bien, leche sin grasa
- Palitos de zanahoria y aderezo a base de yogur bajo en grasa
- Pudín de vainilla con rebanadas de duraznos

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

- *Comamos diariamente alimentos de los 5 grupos en las comidas y los bocadillos.*
- *Necesito jugar de manera activa varias veces al día.*

Granos y cereales	1 onza es 1 porción	Consejos
5 onzas = 5 porciones	▪ 1 rebanada de pan o una tortilla ▪ ½ taza de arroz, tallarines o cereal cocido ▪ 1 taza de cereal seco ▪ 5 a 7 galletas	▪ Elija granos enteros para 3 de mis porciones: – Avena – Hojuelas de trigo integral – Tortilla de maíz – Panes y cereales integrales
Verduras	**½ taza es 1 porción**	**Consejos**
1½ tazas = 3 porciones	▪ ½ taza de verduras ▪ ½ taza de jugo de verduras o jugo de tomate	▪ Enséñame a comer alimentos de diferentes colores: verde oscuro, naranja, rojo, amarillo y morado
Frutas	**½ taza es 1 porción**	**Consejos**
1½ tazas = 3 porciones	▪ ½ taza de fruta ▪ ½ taza de jugo de fruta al 100%	▪ Enséñame a comer alimentos de diferentes colores: rojo, amarillo, naranja, azul y verde ▪ 4 onzas de jugo al 100% aldía es suficiente
Leche	**½ taza es 1 porción**	**Consejos**
2 tazas = 4 porciones	▪ ½ taza de leche o yogur ▪ de ½ a 1 rebanada de queso	▪ Dame leche baja en grasa al 1% o bien, leche sin grasa ▪ 16 onzas de leche al día es suficiente
Carnes y legumbres	**1 onza es 1 porción**	**Consejos**
4 onzas = 4 porciones	▪ 4 cucharadas de carne, pollo, pavo o pescado ▪ 1 huevo ▪ ¼ de taza de tofu cocido o frijoles secos, cocidos ▪ 2 cucharadas de mantequilla de cacahuate/maní	▪ La carne todavía puede ser difícil para comer. Procura darme: – Albóndigas – Carne en guisado – Frijoles secos cocidos – Filete de pescado empanizado al horno – Muslo de pollo al horno

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. Los niños pequeños comerán la cantidad que necesitan.

¿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:

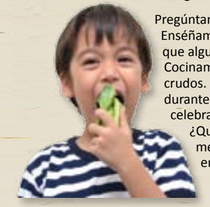
- Alimentos duros como dulces o caramelos, cacahuates, palomitas de maíz o nueces.
- Semillas (tales como las de calabaza o de girasol).
- Verduras crudas y frutas duras, crudas.
- Alimentos redondos y resbalosos como salchichas, uvas enteras y tomates cereza.
- Alimentos puntiagudos como frituras de maíz.

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.

Usa alimentos para darme una lección.

Las comidas pueden enseñarme mucho. Puedo aprender nuevas palabras. Puedo aprender de dónde vienen los alimentos. ¿De qué animal viene el queso? ¿Cómo se hace el queso de la leche? Enséñame los ruidos que hacen algunos alimentos al masticarlos. *¡Cranch! ¡Crak!*



Pregúntame los colores y formas de los alimentos. Enséñame a contar alimentos. Ayúdame a aprender que algunos alimentos son fríos y otros calientes. Cocinamos algunos alimentos y otros los comemos crudos. Háblame sobre los alimentos que comemos durante las celebraciones. ¿Qué más me puedes enseñar?

¡Mira lo que puedo hacer!

- Puedo ayudarte. Déjame lavar las verduras y partir la lechuga con mis manos para la ensalada.

- Puedo aprender a decir *Por favor* y *Gracias*.
- Corro, brinco y trepo. Caminemos con nuestros amigos al jardín de juegos.
- Me gusta jugar a simular o pretender. Podemos jugar a la tiendita con cajas vacías de cereales y cartones de huevos.
- Me gusta contar. Cuando ponemos la mesa puedo contar los platos, vasos y tenedores.
- Puedo servir mi cereal de WIC en un tazón y pelar un plátano. Ayúdame a servir la leche

Consejos sobre salud y seguridad

- Antes de darme vitaminas, consulta con mi doctor.
- Ayúdame todos los días a cepillar y pasar el hilo dental en mis dientes. Llévame con frecuencia al dentista para que me revise los dientes.
- 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 "Feliz Cumpleaños" conmigo conforme me lavo las manos. Esto me enseña cuánto tiempo necesito tallarme las manos.
- Colócame en una silla para niños en el asiento trasero 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.
- Toma mi mano cuando crucemos la calle.
- Asegúrate de que lleve puesto un casco si estoy manejando una bicicleta o un escúter.
- Ayúdame a limitar el tiempo de ver televisión a menos de 2 horas diarias.
- Mantenme alejado del humo del cigarrillo, las drogas y el alcohol. Esos hábitos no son saludables para los adultos o los niños.

Hable con la nutricionista del programa WIC si necesita ayuda con alguno de estos consejos.