Help me be HEALTHY

3 to 3½ 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 #4514

I am a preschooler. I love to learn! I learn so much when we eat together.

I am growing tall and strong. I feed and dress myself. I know many words. Meals are times to learn. Here are some ways.

- **I can serve myself.** If you hold the bowl, I will take a serving. I know how much I want. I might ask for more.
- **I can try a new food and refuse one I do not like.** I learn from you. When I see you eating a food, I want to eat it. If I won't eat the food, don't force me to eat it. Try again at another time. It might take 10 tries before I will taste it.
- **I can try a food like soup or a salad with dressing.** Show me how to eat it. I might be messy as I learn. Tell me you are still proud of me.
- **I can help fix a meal or snack.** Can we make some fun foods? I can make a happy face sandwich. Let's count the raisins in the smile.

Praise me with words, not foods.

Please do not use food to reward or punish me. If you say I will get ice cream if I behave, I will want a treat all the time. When I am good, give me a hug. Tell me:

I am proud of you!

You did a good job!

Thank you for...!

Find balance between food and physical activity: Offer me foods from the 5 food groups every day. I need to play actively several times a day.

Grains	1 ounce is 1 serving	Tips
4 ounces = 4 servings	▪ 1 slice bread or tortilla ▪ ½ cup rice, noodles, or cooked cereal ▪ 1 cup dry cereal ▪ 5 to 7 crackers	▪ Try a new whole-grain cereal: – Oatmeal – Whole-wheat flakes
Vegetables	**½ cup is 1 serving**	**Tips**
1½ cup = 3 servings	▪ ½ cup vegetables ▪ ½ cup vegetable or tomato juice	▪ Offer many kinds and colors: dark green, orange, red, yellow, and purple ▪ Try vegetable soup ▪ Try a green salad
Fruits	**½ cup is 1 serving**	**Tips**
1 cup = 2 servings	▪ ½ cup fruits ▪ ½ cup 100% fruit juice	▪ Offer many kinds and colors: red, yellow, orange, blue, and green ▪ 4 ounces of 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 1% low-fat or skim (non-fat) milk ▪ 16 ounces of milk a day is plenty
Meat and Beans	**1 ounce is 1 serving**	**Tips**
3 ounces = 3 servings	▪ 3 to 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: – Meat stews – Dried beans, cooked and mashed

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.

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
- Deli meats (like bologna) unless reheated to steaming hot, and then cooled

Help me enjoy vegetables.

Do you worry? Too many kids eat only french fries. Here is how I learn to enjoy vegetables.

- Eat many kinds yourself. You are my teacher. I learn from you.
- Let me pick out a vegetable at the store or farmer's market. Teach me the names and colors. Let's fix orange squash for dinner.
- Try some vegetables raw. I can eat broccoli "trees" dipped in some salad dressing.

Meal Ideas

Breakfast
- Pancakes
- Orange slices
- Milk, 1% low-fat or skim (non-fat) milk

Morning Snack
- Peanut butter spread thinly on whole-wheat toast

Lunch
- Grilled cheese sandwich
- Tomato slices
- 100% fruit juice

Afternoon Snack
- Whole-grain cereal
- Milk, 1% low-fat or skim (non-fat) milk

Dinner
- Spaghetti with meatballs
- Whole-wheat bread
- Green beans
- Lettuce and tomato
- Milk,1% low-fat or skim (non-fat) milk
- Banana pudding

Look what I can do!

- I can use a fork. Use a small one with dull edges. Teach me how to use it.
- I run, hop, and throw a ball. Let's play catch.
- Other grownups understand me when I talk. I ask *Why* a lot. *Why do apples have seeds?* I like word games. You start and I finish:

  I eat my food with a...

  I drink my milk from...

I might say a silly word. Silly words help my mind grow.

Health and Safety Tips

- Take me to the doctor for my checkup.
- Ask my doctor before you give me vitamins.
- Help me brush my teeth 2 times a day. Floss them once a day. I am ready for toothpaste with fluoride if I can spit it out. Use a pea size amount on the brush.
- Stay with me when I am in the tub or near 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 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.
- 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 3 a 3½ 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 #4514-S

Soy un niño en edad preescolar. ¡Me encanta aprender! Aprendo mucho cuando comemos juntos.

Estoy más alto y fuerte. Me alimento y me visto yo solito. Yo sé muchas palabras. Las comidas son momentos para aprender. He aquí algunas ideas:

- **Yo puedo servirme.** Puedo servirme si tú sostienes el tazón. Yo sé cuánto quiero. Es posible que pida más.
- **Puedo probar un nuevo alimento y rechazar uno que no me gusta.** Aprendo de ti. Cuando veo que tú disfrutas un alimento, yo quiero comerlo. Si no quiero comer, no me obligues. Pero intenta de nuevo en otro momento. Puede tomar hasta 10 intentos antes que lo pruebe.
- **Puedo probar un alimento como sopa o una ensalada con aderezo.** Enséñame cómo las debo comer. Puedo ensuciarme mucho mientras aprendo. Dime que aún te sientes orgullosa de mí.
- **Puedo ayudar a preparar una comida o un bocadillo.** ¿Podemos preparar algunos alimentos divertidos? Yo puedo hacer un sándwich con una carita feliz. Contemos las pasas en la sonrisa.

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.*

Granos y cereales	1 onza es 1 porción	Consejo
4 onzas = 4 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	▪ Procura darme un cereal de grano entero: – Avena – Hojuelas de trigo integral
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	▪ Ofréceme frutas de diferentes clases y colores: verde oscuro, naranja, rojo, amarillo y morado ▪ Dame sopa de verduras ▪ Dame una ensalada verde
Frutas	**½ taza es 1 porción**	**Consejos**
1 taza = 2 porciones	▪ ½ taza de fruta ▪ ½ taza de jugo de fruta al 100%	▪ Ofréceme frutas de diferentes clases y colores: rojo, amarillo, naranja, azul y verde ▪ 4 onzas de jugo al día 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**
3 onzas = 3 porciones	▪ 3 a 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: – Carne guisada – Frijoles secos, cocidos y en puré

Felicítame con palabras, no con comida.

No uses la comida como recompensa o castigo. Si me ofreces un helado por portarme bien, entonces voy a querer una golosina como recompensa todo el tiempo. Dame un abrazo cuando me comporte bien. Dime:

¡Me siento orgullosa de ti!
¡Hiciste un buen trabajo!
¡Gracias por…!

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, 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.
- Carnes frías (como mortadela) a menos que se hiervan al recalentarlas y luego se dejen enfriar.

Ayúdame a disfrutar las verduras.

¿Te preocupas? Demasiados niños sólo comen papas fritas. Así es como puedo aprender a disfrutar las verduras.

- Tú debes comer muchos tipos de verduras. Tú eres mi maestra. Aprendo de ti.

Sugerencias de comida

Desayuno
Hot-cakes
Rebanadas de naranja
Leche baja en grasa al 1% o bien, leche sin grasa

Bocadillo matutino
Pan tostado integral con una capa delgada de mantequilla de cacahuate

Almuerzo
Sándwich de queso a la plancha
Rodajas de tomate
Jugo de fruta al 100%

Bocadillo de mediodía
Cereal integral
Leche baja en grasa al 1% o bien, leche sin grasa

Cena
Espagueti con albóndigas
Pan de trigo integral
Ejotes
Lechuga y tomate
Leche baja en grasa al 1% o bien, leche sin grasa
Pudín de plátano

- Déjame escoger una verdura en la tienda o en el mercado de agricultores. Enséñame los nombres y los colores. Hagamos calabaza para la cena.
- Prueba algunas verduras crudas. Puedo comer "la parte de la flor" del brócoli con un poco de aderezo de ensalada.

¡Mira lo que puedo hacer!

- Puedo usar un tenedor. Déjame usar uno pequeño con puntas redondeadas. Enséñame cómo usarlo.
- Corro, brinco y lanzo una pelota. Juguemos a agarrar la pelota.
- Otros adultos me entienden cuando hablo. Pregunto mucho, *"Por qué". ¿Por qué tienen semillas las manzanas?* Me gustan los juegos de palabras. Tú empiezas y yo termino:
  Como mi comida con un…
  Bebo mi leche en un…

Puedo decir una palabra curiosa. Las palabras curiosas ayudan a mi mente a crecer.

Consejos sobre salud y seguridad

- Llévame al médico para mi revisión.
- Antes de darme vitaminas, consulta con mi doctor.
- Ayúdame a cepillar mis dientes 2 veces al día. Pásales hilo dental una vez al día. Si ya puedo escupir estoy listo para usar pasta dental con fluoruro. Usa una pequeña cantidad sobre el cepillo.
- 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.
- 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.