# Help me be HEALTHY

## 4½ to 5 years

My name is: _____

I weigh _____ pounds. I am _____ inches tall.

A special note for me: _____

_____

_____

North Carolina Public Health

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 #4517

## I'm growing up right. Thank you for helping me! I will soon be 5 years old.

I still have plenty of growing to do. Help me keep my body healthy.

- Teach me how to choose foods. Soon I will go to school where I must make choices. If my friends ask, I can tell them why I choose the foods I do.
- Help me learn to balance foods. If I eat ice cream, teach me to top it with fresh strawberries, not chocolate syrup.
- Let's keep going. We can try a new food once a week. We might try brown rice. Let's make a stir-fry. I can wash the vegetables.
- Keep my body strong. Let's turn the TV off and play. Let's dance to the music, play catch, or take a walk (even inside). Let's pretend. I can be a bird and flap my wings. Or I can run like a horse.
- Help me eat more whole fruit by packing apples, oranges, or bananas for snacks to eat at the park or in the shopping mall.

### 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.

| Grains | 1 ounce is 1 serving | Tips |
|---|---|---|
| 5 ounces = 5 servings | ▪ 1 slice bread or tortilla<br>▪ ½ cup rice, noodles, or cooked cereal<br>▪ 1 cup dry cereal<br>▪ 5 to 7 crackers | ▪ Choose whole-grains for 3 of my servings:<br>– Oatmeal<br>– Corn tortilla<br>– Whole-grain breads and cereals |
| **Vegetables** | **½ cup is 1 serving** | **Tips** |
| 1½ cups = 3 servings | ▪ ½ cup vegetables<br>▪ 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<br>▪ ½ cup 100% fruit juice | ▪ Teach me to eat many kinds and colors: red, yellow, orange, blue, and green<br>▪ 4 ounces of juice a day is plenty |
| **Milk** | **½ cup is 1 serving** | **Tips** |
| 2½ cups = 5 servings | ▪ ½ cup milk or yogurt<br>▪ ½ to 1 slice cheese | ▪ Give me 1% low-fat or non-fat (skim) milk<br>▪ 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<br>▪ 1 egg<br>▪ ¼ cup dried beans, cooked or tofu<br>▪ 2 tablespoons peanut butter | ▪ Try low-fat and lean meats<br>▪ Try a meatless main dish like beans and rice |

## Can we talk?

Growing up isn't easy. I need you to talk with me and listen. Let's laugh and sing. Please tell me:

*You are special!*

*You are doing a good job!*

*I love you!*

*I am proud of you!*

I don't need a treat to be happy. These words are sweeter than any candy.

## 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. Fried foods like french fries, potato chips, and doughnuts have a lot of fat. Eating too many fried foods is not healthy. If we eat fried foods, we can balance them with foods that are not fried.

- If we eat fried chicken, let's have mashed or baked sweet potatoes, green beans, and sliced tomatoes.
- If we have french fries, let's have baked chicken, broccoli, and a fruit salad.

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.

## Breakfast starts my day.

Eating breakfast gives me energy to learn. If I don't eat, I get hungry. It is hard to think or listen. Let's plan breakfast together. We can set the table with a box of cereal, bowls, and spoons. In the morning, we can get out the milk and fruit.

**Breakfast can be easy as A, B, C! We can pick a food from each group to eat.**

| Bread, Cereal, or Other Grain | + Milk or Meat (or Both) | + Fruit or Vegetable |
|---|---|---|
| *Examples:* | | |
| whole-wheat flakes | 1% low-fat or non-fat (skim) milk | peach slices |
| oatmeal | low-fat yogurt | strawberries |
| whole-grain bread | low-fat cheese | orange slices |
| whole-wheat or corn tortilla | dried beans, cooked | watermelon |
| whole-grain crackers | peanut butter | banana |
| biscuits | chicken | spinach |
| waffles | egg | tomato |
| brown rice | pork | cabbage |

## Look what I can do!

- I can eat with a fork and spoon and wipe my mouth and hands with a napkin.
- I love to draw and make things. Let's make a picture with the food groups on it.
- I love to read. Let's walk to the library and get some books.
- I can take turns. Let's play follow the leader!
- I can help. I will set the table for dinner and wipe it off after we eat.

## Health and Safety Tips

- Ask my doctor before you give me vitamins.
- Help me brush and floss my teeth every day. Take me to the dentist to get my teeth checked.
- 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 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.
- Teach me rules for safety and help me follow them.
- 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 4½ a 5 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 #4517-S


## Estoy creciendo bien. ¡Gracias por ayudarme! Pronto tendré 5 años de edad.

Todavía me falta crecer mucho. Ayúdame a mantener mi cuerpo saludable.

- Enséñame cómo escoger los alimentos. Pronto voy a ir a la escuela donde tendré que tomar decisiones. Si mis amigos preguntan podré decirles por qué escojo esos alimentos.
- Ayúdame a aprender a balancear los alimentos. Si como helado, enséñame a ponerle encima fresas frescas en vez de jarabe de chocolate.
- Continuemos. Podemos probar un nuevo alimento una vez a la semana. Podemos probar el arroz integral. Hagamos un sofrito rápido. Puedo lavar las verduras.
- Mantén fuerte mi cuerpo. Apaguemos la televisión y juguemos. Bailemos al ritmo de la música, juguemos a agarrar la pelota o demos un paseo (no importa que sea dentro de la casa). Finjamos. Puedo ser un pájaro y aletear mis alas. O puedo correr como un caballo.
- Ayúdame a comer más frutas y verduras, llevemos manzanas, naranjas o plátanos como bocadillos cuando vayamos al parque o al centro comercial.

### 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<br>▪ ½ taza de arroz, tallarines o cereal cocido<br>▪ 1 taza de cereal seco<br>▪ 5 a 7 galletas | ▪ Elije granos enteros para 3 de mis porciones:<br>– Avena<br>– Tortilla de maíz<br>– Panes y cereales integrales |
| **Verduras** | **½ taza es 1 porción** | **Consejos** |
| 1½ tazas = 3 porciones | ▪ ½ taza de verduras<br>▪ 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<br>▪ ½ taza de jugo de fruta al 100% | ▪ Enséñame a comer alimentos de diferentes colores: rojo, amarillo, naranja, azul, y verde<br>▪ 4 onzas de jugo al día es suficiente |
| **Leche** | **½ taza es 1 porción** | **Consejos** |
| 2½ tazas = 5 porciones | ▪ ½ taza de leche o yogur<br>▪ de ½ a 1 rebanada de queso | ▪ Dame leche baja en grasa al 1% o bien, leche sin grasa<br>▪ 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<br>▪ 1 huevo<br>▪ ¼ de taza de tofú cocido o frijoles secos, cocidos<br>▪ 2 cucharadas de mantequilla de cacahuate/maní | ▪ Procura servir carnes bajas en grasa y magras<br>▪ Dame platillos principales sin carne, como frijoles y arroz |

## ¿Podemos hablar?

Grecer no es fácil. Necesito que me hables y me escuches. Quiero reír y cantar. Dime:

*¡Tú eres especial!*

*¡Estás haciendo un buen trabajo!*

*¡Te amo!*

*¡Me siento orgullosa de ti!*

No necesito un regalo para ser feliz. Estas palabras son más dulces que cualquier caramelo.

## 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. Las comidas fritas como papas a la francesa, las papas fritas y las donas tienen mucha grasa. No es saludable comer muchos alimentos fritos. Si comemos alimentos fritos podemos balancearlos con alimentos que no están fritos.

- Si comemos pollo frito, sírvelo con puré de papas o camotes horneados, ejotes y tomates en rodajas.
- Si comemos papas a la francesa, sírvelas con pollo al horno, brócoli y ensalada de frutas.

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%.

## Mi día empieza con el desayuno.

El desayuno me da energía para aprender. Si no como, me da hambre. Es difícil pensar y escuchar. Planifiquemos juntos el desayuno. Podemos poner en la mesa la caja de cereal, tazones y cucharas. En la mañana siguiente, la leche y la fruta.

**¡El desayuno puede ser tan fácil como el A, B, C! Podemos escoger alimentos de cada grupo para comer.**

| Pan, Cereal u Otro Grano | + Leche o Carne (o Ambos) | + Fruta o Verdura |
|---|---|---|
| ***Ejemplos:*** | | |
| hojuelas de trigo integral | leche baja en grasa al 1% | rodajas de durazno |
| avena | o bien, leche sin grasa | fresas |
| pan de grano integral | yogur bajo en grasa | rodajas de naranja |
| tortilla de harina integral | queso bajo en grasa | sandía |
| o tortilla de maíz | frijoles secos, cocidos | plátano |
| galletas integrales | mantequilla de cacahuate | espinaca |
| biscochos | pollo | tomate |
| wafles | huevos | repollo |
| arroz integral | carne de cerdo | |

## ¡Mira lo que puedo hacer!

- Puedo comer con un tenedor y una cuchara y limpiar mis manos y mi boca con una servilleta.
- Me encanta dibujar y hacer cosas. Hagamos un dibujo con los grupos alimenticios.
- Me encanta leer. Caminemos a la biblioteca para traer algunos libros.
- Aprendí a tomar turnos. Juguemos a seguir al líder.
- Puedo ayudar. Voy a poner la mesa para la cena y limpiarla después de comer.

## Consejos de 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 al dentista con frecuencia para que los revise.
- 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 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.
- Enséñame reglas de seguridad y ayúdame a seguirlas.
- 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.**