

# Help me be HEALTHY



## 4 to 4½ years

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

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

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Help me learn good habits. You are my favorite teacher! Teach me about healthy foods.

Tell me how foods help me grow and make me strong.

- Grains give me energy to grow and learn.
- Whole grains have fiber to keep me healthy inside.
- Vegetables and fruits help my body fight disease and keep me looking good.
- Milk makes my bones and teeth strong.
- Meats and beans give me healthy blood and strong muscles.

I need all these foods! Most are my WIC foods, too.

### 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.

### Teach me to stay active.

Do you think I am active? I like to run, jump, and climb. I need to play like this for at least one hour a day. Teach me to stay active as I grow up.

We can:

- Take walks
- Do chores like sweeping or raking
- Turn on the radio and dance
- Go for a swim
- Go for a hike
- Play catch
- Play follow the leader



### 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.

### Let's eat together.

Let's start with breakfast. We can talk about what we will do today and what we are eating. Tell me where eggs come from. Does a chicken talk?

- Teach me to eat because I am hungry, not because I am good or feel sad. Do not use food to reward me or make me obey.

### Look what I can do!

- I can learn to use a dull knife to spread peanut butter. Can you show me how?
- I can cut soft fruits with a plastic knife.
- I can pass foods like bread at the table. I can say Please and Thank you and sit for 20 to 30 minutes to eat.
- I can hop on one foot. Watch me hop like a bunny! Hop with me.
- I can count. Let me count fruit when we shop. Let me count the cans of WIC juice.
- I like to tell stories. Let's make a special storybook. We can glue pictures on paper and tie the pages together.

<b>Grains</b> <b>5 ounces = 5 servings</b> 	<b>1 ounce is 1 serving</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 slice bread or tortilla</li> <li>■ ½ cup rice, noodles, or cooked cereal</li> <li>■ 1 cup dry cereal</li> <li>■ 5 to 7 crackers</li> </ul>	<b>Tips</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Choose whole-grains for 3 of my servings: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Oatmeal</li> <li>– Corn tortilla</li> <li>– Whole-grain breads and cereals</li> </ul> </li> </ul>
<b>Vegetables</b> <b>1½ cups = 3 servings</b> 	<b>½ cup is 1 serving</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ cup vegetables</li> <li>■ ½ cup 100% vegetable or tomato juice</li> </ul>	<b>Tips</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Teach me to eat many kinds and colors: dark green, orange, red, yellow, and purple</li> </ul>
<b>Fruits</b> <b>1½ cups = 3 servings</b> 	<b>½ cup is 1 serving</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ cup fruit</li> <li>■ ½ cup 100% fruit juice</li> </ul>	<b>Tips</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Teach me to eat many kinds and colors: red, yellow, orange, blue, and green</li> <li>■ 4 ounces of 100% juice a day is plenty</li> </ul>
<b>Milk</b> <b>2 cups = 4 servings</b> 	<b>½ cup is 1 serving</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ cup milk or yogurt</li> <li>■ ½ to 1 slice cheese</li> </ul>	<b>Tips</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Give me milk, 1% low-fat or skim (non-fat)</li> <li>■ 16 ounces of milk a day is plenty</li> </ul>
<b>Meat and Beans</b> <b>4 ounces = 4 servings</b> 	<b>1 ounce is 1 serving</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 4 tablespoons meat, chicken, turkey, or fish</li> <li>■ 1 egg</li> <li>■ ¼ cup dried beans, cooked or tofu</li> <li>■ 2 tablespoons peanut butter</li> </ul>	<b>Tips</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Meat can still be hard to eat. Try: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Meatballs</li> <li>– Meat in a stew</li> <li>– Dried beans, cooked</li> <li>– Baked, breaded fish filet</li> <li>– Baked chicken thigh</li> </ul> </li> </ul>

### Meal Ideas

#### Breakfast

- Scrambled egg with low-fat cheese
- Whole-wheat toast
- 100% fruit juice

#### Morning Snack

- Low-fat vanilla yogurt with crushed pineapple

#### Lunch

- Chicken salad
- Whole-wheat bread
- Carrot sticks

- Give me milk, 1% low-fat or skim (non-fat)

#### Afternoon Snack

- Whole-grain cereal
- Banana slices
- Give me milk, 1% low-fat or skim (non-fat)

#### Dinner

- Red beans and brown rice
- Corn bread
- Tomatoes
- Green salad
- Give me milk, 1% low-fat or skim (non-fat)
- Oatmeal raisin cookie

### Health and Safety Tips (4 to 4½ years)

- Take me to the doctor for my checkup. I might need a shot at my next visit.
- Ask my doctor before you give me vitamins.
- Help me brush and floss my teeth every day.
- 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.
- 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 Nutritionist if you need help with any of these tips.**



# ¡Ayúdame a estar SALUDABLE!



## De 4 a 4½ años de edad

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

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

Una nota especial para mí: \_\_\_\_\_

## Ayúdame a aprender buenos hábitos. ¡Tú eres mi maestra favorita! Enséñame sobre los alimentos saludables.

Dime cómo me ayudan los alimentos a crecer y fortalecerme.

- Los granos me dan energía para crecer y aprender.
- Los granos enteros tienen fibra para mantener mi cuerpo saludable.
- Las verduras y las frutas ayudan a mi cuerpo a combatir las enfermedades y hacen que me vea bien.

- La leche fortalece mis huesos y dientes.
- Las carnes y los frijoles me ayudan a tener músculos fuertes y sangre saludable.

¡Necesito todos estos alimentos! La mayoría son los alimentos de WIC.

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
 <p><b>5 onzas = 5 porciones</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 rebanada de pan o una tortilla</li> <li>½ taza de arroz, tallarines o cereal cocido</li> <li>1 taza de cereal seco</li> <li>5 a 7 galletas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elija granos enteros para 3 de mis porciones:               <ul style="list-style-type: none"> <li>Avena</li> <li>Tortilla de maíz</li> <li>Panes y cereales integrales</li> </ul> </li> </ul>
 <p><b>1½ tazas = 3 porciones</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>½ taza de verduras</li> <li>½ taza de jugo de verduras o jugo de tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enséñame a comer alimentos de diferentes colores: verde oscuro, naranja, rojo, amarillo, y morado</li> </ul>
 <p><b>1½ tazas = 3 porciones</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>½ taza de fruta</li> <li>½ taza de jugo de fruta al 100%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enséñame a comer alimentos de diferentes colores: rojo, amarillo, naranja, azul, y verde</li> <li>4 onzas de jugo al día es suficiente</li> </ul>
 <p><b>2 tazas = 4 porciones</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>½ taza de leche o yogur</li> <li>de ½ a 1 rebanada de queso</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>
 <p><b>4 onzas = 4 porciones</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 onza es 1 porción</li> <li>4 cucharadas de carne, pollo, pavo o pescado</li> <li>1 huevo</li> <li>¼ de taza de tofu cocido o frijoles secos, cocidos</li> <li>2 cucharadas 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>Albóndigas</li> <li>Carne en guisado</li> <li>Frijoles secos cocidos</li> <li>Filete de pescado empanizado al horno</li> <li>Muslo de pollo al horno</li> </ul> </li> </ul>

## Ayúdame a aprender a formar buenos hábitos de alimentación.

- Ofrécame 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.

## Enséñame a mantenerme activo.

¿Crees que soy activo? Me gusta correr, saltar y preparar. Necesito jugar así por lo menos una hora todos los días. Enséñame a mantenerme activo conforme crezco.

Podemos:

- Dar un paseo
- Hacer tareas como barrer o rastrillar
- Encender la radio y bailar
- Ir a nadar
- Dar una caminata
- Jugar a agarrar la pelota
- Jugar a seguir al líder



## ¿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, acompañémoslo 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 ni refresco. Si me das jugo de fruta, no me des más de 4 onzas al día. Asegúrate de darme jugo de fruta al 100%.

## Comamos juntos.

Empecemos con el desayuno. Podemos platicar sobre lo que vamos a hacer hoy y de lo que estamos comiendo. Dime de dónde vienen los huevos. ¿Hablan los pollos?

- Enséñame a comer cuando tengo hambre, no porque me siento bien o me siento triste. No uses la comida para recompensarme o para que te obedezca.

## ¡Mira lo que puedo hacer!

- Puedo aprender a usar un cuchillo sin filo para untar mantequilla de cacahuate. ¿Puedes enseñarme cómo hacerlo?
- Puedo llevar a la mesa alimentos como el pan. Puedo decir Por favor y Gracias y sentarme a comer durante 20 a 30 minutos.
- Puedo cortar frutas suaves con un cuchillo de plástico.

## Sugerencias de comida

### Desayuno

Huevos revueltos con queso bajo en grasa  
Pan tostado integral  
Jugo de fruta al 100%

### Bocadillo matutino

Yogur bajo en grasa sabor vainilla con piña triturada

### Almuerzo

Ensalada de pollo  
Pan de trigo integral  
Palitos de zanahoria  
Dame leche baja en grasa al 1% o bien, leche sin grasa

### Bocadillo de mediodía

Cereal integral  
Rebanadas de plátano  
Dame leche baja en grasa al 1% o bien, leche sin grasa

### Cena

Frijoles colorados y arroz integral  
Pan de maíz  
Tomates  
Ensalada verde  
Dame leche baja en grasa al 1% o bien, leche sin grasa  
Galleta de avena con pasas

- Puedo brincar en un pie. ¡Mírame brincar como un conejito! Brinca conmigo.
- Puedo contar. Cuando vamos de compras déjame contar la fruta. Déjame contar las latas de jugo de WIC.
- Me gusta contar cuentos. Hagamos un libro de cuentos especial. Podemos pegar figuras en hojas de papel y unir las con un listón.

## Consejos de Salud y Seguridad

- Llévame al médico para mi revisión. Puede que necesite una vacuna en mi siguiente visita.
- Antes de darme vitaminas, consulta con mi doctor.
- Ayúdame todos los días a cepillar y pasar el hilo dental en mis 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.**