



Obtenga su educación sobre nutrición en línea



- Visitar wichealth.org

Nombre de la agencia local

Nombre de la clínica

ID familiar

- Vaya a: wichealth.org.
- Cree una cuenta y establezca su perfil.
- Elija una lección de entre las cinco categorías.
- Complete la lección.
- El personal de la agencia será notificado automáticamente.

¡Es fácil!



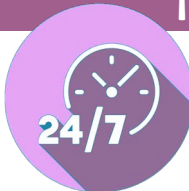
“Creo que la página Web es magnífica, se ve maravillosa y es muy fácil de seguir.”

¡Es divertido!



“¡Es una página Web genial! Hay mucha información estupenda y enlaces.”

¡Es conveniente!



“¡Esta es una gran idea! Especialmente para padres de familia que además, trabajamos de 9 a 5.”

LAS LECCIONES de wichealth.org cuenta como su educación nutricional de NC WIC

Completa tus lecciones antes:

Comienzan sus próximos beneficios alimenticios:

Padres primerizos y en espera

- Una receta para un embarazo saludable
- Higiene y seguridad de los alimentos para las futuras madres
- Cómo prepararse para un embarazo saludable
- Cómo ponerse en forma después de la llegada de su bebé

Bebés

- La primera taza del bebé
- Cómo comenzar a alimentar a su bebé con alimentos sólidos
- Ofrezca a su bebé los alimentos adecuados a medida que crece

Lactancia

- Lactancia: Cómo formar un vínculo de por vida

Niños de 1 a 5 años

- Forme niños fuertes con alimentos lácteos
- Las frutas y verduras hacen crecer niños sanos
- Bebidas divertidas y saludables para niños
- Niños felices, sanos y activos
- Ayude a su niño a elegir bien los alimentos
- Simplifique comidas y bocadillos
- Secretos para dar de comer a niños melindrosos
- Confíe en que su niño comerá lo suficiente

Familias sanas

- Elija las opciones de MiPlato para formar una familia más sana
- Coma bien - gaste menos
- Del campo a la familia: Cómo mantener los alimentos higiénicos y seguros
- Granos integrales saludables
- Haga de la comida familiar un momento familiar
- Cómo preparar comidas saludables
- Comidas sin carne para familias ocupadas
- Sea una persona sana con frutas y verduras
- Proteja a su familia de la bacteria E. coli
- Simplifique comidas y bocadillo



Departamento de Salud y Servicios Humanos • División de Salud Pública • Oficina de Servicios de Nutrición • www.ncdhs.gov • www.nutritionnc.com
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
10/19 NSB # D-3701-S