

# Help me be HEALTHY



1½ to 2 years

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

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

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

You are my first teacher. I will learn from you.

## Help me learn about foods.






- If I never taste a food, I won't know if I like it or not. Please help me.
- Offer me foods from all 5 food groups, even ones you don't like.
  - 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.

- Have other foods that I eat, like whole-grain bread, milk, and bananas on the table.
- Let me put the food in my mouth and take it out again. I learn by smelling, tasting, and touching food.
- It is normal for me to continue to breastfeed.
- I can drink breast milk and whole milk from a cup.



## 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	½ ounce is 1 serving	Give Me
 <p><b>3 ounces = 6 servings</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ slice bread or tortilla</li> <li>■ 2 tablespoons rice, noodles, or cooked cereal</li> <li>■ 4 tablespoons dry cereal</li> <li>■ 2 to 3 crackers</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Puffed or O-shape cereal</li> <li>■ Other dry cereal is hard to eat</li> </ul>
Vegetables	¼ cup is 1 serving	Give Me
 <p><b>1 cup = 4 servings</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ¼ cup, chopped</li> <li>■ 2 ounces 100% vegetable or tomato juice</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Cooked, not raw, vegetables</li> <li>■ Many kinds and colors: dark green, orange, red, yellow, and purple</li> </ul>
Fruits	¼ cup is 1 serving	Give Me
 <p><b>1 cup = 4 servings</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ¼ cup, chopped</li> <li>■ 2 ounces 100% fruit juice</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Cooked or soft raw fruit.</li> <li>■ Many kinds and colors: red, yellow, orange, blue, and green</li> <li>■ Juice in a cup – 4 ounces a day is plenty</li> </ul>
Milk	½ cup is 1 serving	Give Me
 <p><b>2 cups = 4 servings</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ cup whole milk or yogurt</li> <li>■ ½ cup breast milk</li> <li>■ ½ to 1 slice cheese</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Whole milk [not 2% reduced-fat, 1% low-fat, skim (non-fat) milk]</li> <li>■ Milk in a cup – 16 ounces a day is plenty</li> </ul>
Meat and Beans	½ ounce is 1 serving	Give Me
 <p><b>2 ounces = 4 servings</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 to 2 tablespoons meat, chicken, turkey, or fish</li> <li>■ ½ egg</li> <li>■ 1 to 2 tablespoons dried beans, cooked or tofu</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Well-done, but moist and chopped meats</li> <li>■ Dried beans, cooked and mashed</li> </ul> <p><b>Don't give me hot dogs. I can choke on them.</b></p>

## I need a routine.

Learning new things is scary. I learn better when I feel safe. You help me feel safe when you:

- Give me breakfast, lunch, dinner, and 2 or 3 healthy snacks. Serve them at the same times every day.
- Eat with me. We can share happy times and talk. Let's turn the TV off.



## 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. I will eat the amount I 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
- Sticky foods like peanut butter, unless it is spread thinly
- Large foods like a whole hamburger
- Soup

### 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

## Look what I can do!

- I can drink from a cup and use a spoon. I am still learning. Please be patient with my mess.
- I love to run, jump, and climb. Keep an eye on me.
- I use my hands to stack blocks, throw a ball, and push and pull toys. Let's play catch!
- I copy what you do. Can I play with a bowl and spoon? I will pretend to stir food.
- I understand much of what you say. Talk and sing to me. Please say I am doing a good job.
- I like to open doors and drawers to see what is inside. Let me learn, but keep me safe.



## Health and Safety Tips

- Ask my doctor before you give me vitamins.
- Brush my teeth, front and back, 2 times a day. Use a small, soft toothbrush and water. Have a dentist check my teeth.
- Stay with me when I am in the tub or near any water.
- 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.
- I need a nap every day. Will you read me my favorite story?
- 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 1½ a 2 años de edad

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

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

Una nota especial para mí: \_\_\_\_\_

## Tú eres mi primera maestra. Voy a aprender de ti.

### Ayúdame a aprender sobre los alimentos.

Si nunca he probado un alimento no sabré si me gusta o no. Por favor, ayúdame.


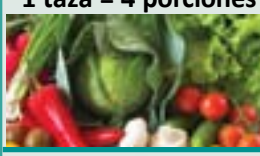



- Ofréceme alimentos de todos los 5 grupos alimenticios, aún los que a ti no te gustan.
- Puedo probar un nuevo alimento y rechazar uno que no me gusta. Aprendo de ti. Cuando veo que tú disfrutas un alimento, yo quiero comerlo. Si no quiero comerlo, no me obligues. Pero intenta de nuevo en otro momento. Puede tomar hasta 10 intentos antes que lo pruebe.

- Ten en la mesa otros alimentos que me gusta comer, como pan integral, leche y plátanos.
- Déjame poner la comida en mi boca y sacarla nuevamente. Aprendo oliendo, probando y tocando los alimentos.
- Es normal que yo siga amamantando y bebiendo leche materna en una tacita.



### 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	½ onza es una porción	Dame
 <p><b>3 onzas = 6 porciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ rebanada de pan o tortilla</li> <li>■ 2 cucharadas de arroz, tallarines o cereal cocido</li> <li>■ 4 cucharadas de cereal seco</li> <li>■ 2 a 3 galletas</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Cereal inflado o en forma de O</li> <li>■ Otro cereal seco es difícil de comer</li> </ul>
Verduras	¼ de taza es una porción	Dame
 <p><b>1 taza = 4 porciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ¼ de taza, picadas</li> <li>■ 2 onzas de jugo de verduras o de tomate</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Verduras cocidas, no crudas</li> <li>■ De muchas clases y colores: verde oscuro, naranja, rojo, amarillo y morado</li> </ul>
Frutas	¼ de taza es una porción	Dame
 <p><b>1 taza = 4 porciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ¼ de taza, picadas</li> <li>■ 2 onzas de jugo de fruta al 100%</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Fruta cruda suave o cocida</li> <li>■ De muchas clases y colores: rojo, amarillo, naranja, azul y verde</li> <li>■ Jugo en un vaso – 4 onzas al día es suficiente</li> </ul>
Leche	½ taza es 1 porción	Dame
 <p><b>2 tazas = 4 porciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ taza de leche entera o yogur</li> <li>■ ½ taza de leche materna</li> <li>■ de ½ a 1 rebanada de queso</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Leche entera (no de grasa reducida al 2%, ni baja en grasa al 1% -leche sin grasa-)</li> <li>■ Leche en una taza -16 onzas al día es suficiente</li> </ul>
Carnes y legumbres	½ onza es 1 porción	Dame
 <p><b>2 onzas = 4 porciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 a 2 cucharadas de carne, pollo, pavo o pescado</li> <li>■ ½ huevo</li> <li>■ 1 a 2 cucharadas de frijoles secos cocidos o tofu</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Carne en trocitos, jugosa pero bien cocida</li> <li>■ Frijoles secos, cocidos y en puré</li> <li>■ No me des salchichas. Me puedo atragantar con ellas.</li> </ul>

## Necesito una rutina.

Aprender nuevas cosas me puede dar miedo. Aprendo mejor cuando me siento seguro. Puedes ayudarme a sentirme seguro cuando:

- Me das desayuno, almuerzo, cena y 2 ó 3 bocadillos saludables. Los sirves a la misma hora todos los días.
- Comes conmigo. Podemos hablar y compartir momentos felices. Apaguemos la televisión.



## 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 pequeños. 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 pegajosos como crema de cacahuete, a menos que sea una capa delgada.
- Alimentos grandes como una hamburguesa entera.
- Sopa.

### Alimentos que me pueden enfermar:

- Carne, pollo, pavo o pescado crudo o poco cocido.
- Huevos crudos o poco cocidos.
- Leche y 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.

## ¡Mira lo que puedo hacer!

- Puedo beber en un vaso y usar una cuchara. Todavía estoy aprendiendo. Sé paciente con mi desorden.
- Me encanta correr, saltar y trepar. No me pierdas de vista.



- Uso mis manos para apilar bloques, lanzar una pelota, empujar y jalar juguetes. ¡Juguemos a agarrar la pelota!
- Imito lo que tú haces. ¿Puedo jugar con un tazón y una cuchara? Voy a pretender que revuelvo la comida.
- Entiendo mucho de lo que dices. Háblame y cántame. Dime que estoy haciendo un buen trabajo.

- Me gusta abrir puertas y gavetas para ver qué hay adentro. Déjame aprender pero mantenme seguro.

## Consejos sobre salud y seguridad

- Antes de darme vitaminas, consulta con mi doctor.
- Lava mis dientes, adelante y atrás, 2 veces al día. Utiliza agua y un cepillo de dientes pequeño y suave. Llévame al dentista para que revise mis dientes.
- Quédate conmigo cuando estoy en la bañera o cerca de agua.
- 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.
- Necesito una siesta cada día. ¿Me puedes leer mi cuento favorito?
- 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.**