

Help me be HEALTHY



1 to 1½ years

My name is: _____

I weigh _____ pounds. I am _____ inches long.

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.

I am a toddler. I want to do things myself!

Please help me as I learn to eat.

I am changing. I want to feed myself and learn about food. But some days, I won't eat! All toddlers act this way. Please:






- Give me breakfast, lunch, dinner, and 2 or 3 healthy snacks. Have them at the same times every day.
- I can choke! Cut my foods into tiny pieces.
- Give me foods my body needs. Don't feed me candy or snack chips.

- Let me eat until I act full. If I am not hungry now, I will be at snack time. Please don't force me to eat.
- Teach me to use a cup and spoon. Show me how, but don't take over.
- Eat with me. I eat and learn better when we eat as a family.

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

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. Don't give me punch, sweet tea, sports drinks, or soda. If you give me fruit juice, don't 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
- 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

Teach me to eat my WIC foods.

WIC foods help me grow strong. I can eat them at meals and snacks. My WIC foods are:

- Milk and cheese
- Eggs
- Dried beans, cooked and mashed
- Cereal
- Juice
- Whole-grain bread



Meal Ideas

Breakfast

- Chopped egg
- Whole-wheat toasted bread or whole-wheat tortilla
- Chopped plum
- Whole milk or breast milk

Morning Snack

- O-shape cereal
- 100% fruit juice

Lunch

- Chopped chicken
- Noodles
- Chopped cooked green beans
- Whole milk or breast milk

Afternoon Snack

- Cheese
- Chopped cooked carrots

Dinner

- Dried beans, cooked and mashed
- Brown rice
- Chopped cooked broccoli
- Whole milk or breast milk

Evening Snack

- Puffed cereal

Tip: Let me drink water between meals and snacks.

Look what I can do!

- I can drink from a cup. Use a small cup that cannot break. I am learning to use a spoon. Please be patient with my mess as I learn.
- I can walk. My legs are getting strong. Let's walk together.
- I can say a few words. I listen to you. Talk with me so I can learn more.



Health and Safety Tips

- I must sit when I eat. Buckle me into a high chair.
- Brush my teeth, front and back, 2 times a day. Use a small, soft toothbrush and water.
- Take me to the doctor at 12 months and 15 months for my shots and checkup. I may need a blood test for lead.
- 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. Could you sing me to sleep?
- 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 1 a 1½ años de edad

Mi nombre es: _____

Peso _____ libras. Mido _____ pulgadas.

Una nota especial para mí: _____

Soy un niño pequeño que empieza a caminar.
¡Quiero hacer las cosas por mí mismo!

Por favor ayúdame, estoy aprendiendo a comer.

Estoy cambiando. Quiero comer solo y aprender sobre la comida. Pero algunos días, ¡no quiero comer! Todos los niños pequeños que empiezan a caminar son así. Por favor:






- Dame desayuno, almuerzo, cena y 2 ó 3 bocadillos saludables. Prepáralos todos los días a la misma hora.
- ¡Me puedo ahogar! Corta mi comida en pedazos pequeños.
- Dame los alimentos que mi cuerpo necesita. No me des dulces o frituras.

- Déjame comer hasta que esté lleno. Si no tengo hambre ahora, seguramente a la hora de la merienda sí tendré hambre. No me obligues a comer.
- Enséñame a usar un vaso y una cuchara. Enséñame cómo hacerlo, pero déjame hacerlo solo.
- Come conmigo. Cuando comemos en familia yo como y aprendo mejor.

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

¿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

Enséñame a comer mis alimentos de WIC.

Los alimentos de WIC me ayudan a crecer sano y fuerte. Puedo comerlos durante las comidas y las meriendas. Mis alimentos de WIC son:

- Queso y leche
- Huevos
- Frijoles secos, chícharos cocidos o crema de cacahuete
- Cereal
- Jugo
- Pan integral



Sugerencias de comida

Desayuno

Huevo picadito
Pan tostado de harina integral o tortilla de harina integral
Ciruela picada
Leche entera o leche materna

Bocadillo matutino

Cereal en forma de O
Jugo de fruta al 100%

Almuerzo

Pollo en trocitos
Fideos
Ejotes cocidos en trocitos
Leche entera o leche materna

Bocadillo de mediodía

Queso
Zanahorias cocidas en trocitos

Cena

Frijoles secos, cocidos y en puré
Arroz integral
Brócoli cocido en trocitos
Leche entera o leche materna

Bocadillo de la tarde

Cereal inflado

Consejo: Déjame beber agua entre las comidas y meriendas.



¡Mira lo que puedo hacer!

- Puedo beber en un vaso. Utilizo un vaso pequeño que no se puede romper. Estoy aprendiendo a usar una cuchara. Mientras aprendo sé paciente con mi desorden.
- Puedo caminar. Mis piernas están más fuertes. Caminemos juntos.
- Puedo decir algunas palabras. Te escucho. Háblame para poder aprender más.

Consejos sobre salud y seguridad

- Debo sentarme para comer. Colócame en una silla alta para niños y abrocha el cinturón.
- Lava mis dientes, adelante y atrás, 2 veces al día. Utiliza agua y un cepillo de dientes pequeño y suave.
- Llévame al médico para mis vacunas y chequeo a los 12 meses y a los 15 meses. Puedo necesitar un examen para verificar el nivel de plomo en mi sangre.
- 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. ¿Puedes cantarme para que me duerma?
- 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.