

Help me be HEALTHY



1 to 1 1/2 years

My name is: _____

I weigh _____ pounds. I am _____ inches tall.

A special note for me: _____



NC Department of Health and Human Services
Division of Child and Family Well-Being
Community Nutrition Services Section
www.ncdhhs.gov/nc-wic-cafcp
NCDHHS is an equal opportunity provider.
40,000 copies of this public document were printed
at a cost of \$4,680.00 or \$0.12 per copy. Rev. 02/26 CNSS #4510

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 two or three 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 five food groups every day.
- I need to play actively several times a day.



Grains 6 servings daily	How much is one serving of Grains?	Give me
	 <ul style="list-style-type: none"> ■ 1/2 slice bread or tortilla ■ 2 tablespoons rice, noodles, or cooked cereal ■ 1/4 cup dry cereal ■ 2 crackers 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Puffed or O-shape cereal ■ Other dry cereal is hard to eat.
Vegetables 4 servings daily	How much is one serving of Vegetables?	Give me
	 <ul style="list-style-type: none"> ■ 1/4 cup chopped vegetables ■ 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 4 servings daily	How much is one serving of Fruit?	Give me
	 <ul style="list-style-type: none"> ■ 1/4 cup chopped fruit ■ 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
Dairy 4 servings daily	How much is one serving of Dairy?	Give me
	 <ul style="list-style-type: none"> ■ 1/2 cup whole milk or yogurt ■ 1/2 cup breast milk ■ 1/2 to 1 slice cheese 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Whole milk (not 2% reduced-fat, 1% low-fat, skim/nonfat milk) ■ Milk in a cup - 16 ounces a day is plenty.
Protein 4 servings daily	How much is one serving of Protein?	Give me
	 <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 to 2 tablespoons meat, chicken, turkey or fish ■ 1/2 egg ■ 1 to 2 tablespoons cooked beans or tofu 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Well-done, but moist and chopped meats ■ Dried beans, cooked and mashed

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 four 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
- Deli meats (like bologna) unless reheated to steaming hot and then cooled

Teach me to eat my WIC foods.

WIC foods help me grow strong. I can get these foods through WIC to have at meals and snacks:

- Fruits and vegetables
- Canned fish
- Beans
- Eggs
- Milk
- Yogurt
- Cheese
- Tofu
- Cereal
- Whole grains like bread and pasta
- Juice

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.
- Help me brush my teeth. Brush them front and back, two times a day. Use a small soft toothbrush with a smear of fluoride toothpaste. Help me floss once a day. Get my teeth checked by a dentist.
- 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. Can you sing to me to fall asleep?
- 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: _____


 NC Departamento de Salud y Servicios Humanos
 División de Bienestar Infantil y Familia
 Sección de Servicios de Nutrición Comunitaria
www.ncdhhs.gov/nc-wic-cacfp
 Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
 Se imprimieron 40,000 copias de este documento público
 a un costo de \$4,680.00 de \$0.12 por cada copia. Rev. 02/26 CNSS #4510

Soy un niño pequeño. ¡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 dos ó tres 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.



Encuentra el equilibrio entre lo que como y la actividad física.

- 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.

- Ofreceme diariamente alimentos de los cinco grupos.
- Necesito jugar de manera activa varias veces al día.

	¿Cuánto es una porción?	Dame
Granos 6 porciones diarias	 <ul style="list-style-type: none"> ■ 1/2 rebanada de pan o tortilla ■ 2 cucharadas de arroz, tallarines o cereal cocido ■ 1/4 taza de cereal seco ■ 2 galletas 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cereal inflado o en forma de O ■ Otro cereal seco es difícil de comer.
Verduras 4 porciones diarias	 <ul style="list-style-type: none"> ■ 1/4 taza de verduras picadas ■ 2 onzas de jugo de verduras o de tomate al 100% 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Verduras cocidas, no crudas ■ De muchas clases y colores: verde oscuro, naranja, rojo, amarillo y morado
Frutas 4 porciones diarias	 <ul style="list-style-type: none"> ■ 1/4 taza de fruta picada ■ 2 onzas de jugo de fruta 100% natural 	<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
Lácteos 4 porciones diarias	 <ul style="list-style-type: none"> ■ 1/2 a 1 rebanada de queso ■ 1/2 taza de leche entera o yogur ■ 1/2 taza de leche materna 	<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.
Proteína 4 porciones diarias	 <ul style="list-style-type: none"> ■ 1-2 cucharadas de carne, pollo, pavo o pescado ■ 1/2 huevo ■ 1-2 cucharadas de frijoles cocidos o tofu 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Carne en trocitos, jugosa pero bien cocida ■ Frijoles secos, cocidos y en puré

¿Qué hay acerca de las grasas y las golosinas?

Necesito algo de grasa para crecer bien. Pero, no me des demasiado. 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 cuatro onzas al día. Asegúrate de darme jugo de 100% fruta.

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 cherry
- Alimentos puntiagudos como chips de maíz
- Alimentos pegajosos como crema de cacahuete
- 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 recaliente y luego dejar enfriarse

Enséñame a comer mis alimentos de WIC.

Los alimentos de WIC me ayudan a crecer fuerte. Puedo obtener estos alimentos a través del programa WIC para consumirlos en mis comidas y meriendas:

- Frutas y verduras
- Pescado enlatado
- Legumbres
- Huevos
- Leche
- Yogur
- Queso
- Tofu
- Cereales
- Cereales integrales como pan y pasta
- Jugo

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.
- Ayúdame a lavarme los dientes. Lava mis dientes, adelante y atrás, dos veces al día. Utiliza un cepillo de dientes pequeño y suave, con pasta dental con fluoruro. Use una untada para niños menores de tres años. Ayúdame a usar hilo dental una vez al día. Haz que un dentista revise mis dientes.
- 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 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 dos 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.

Habla con la nutricionista del programa WIC si necesitas ayuda con alguno de estos consejos.