help me be healthy

Tengo 4 Años

Puedo hacer muchas cosas.

¡Puedo ayudar más!

Mi nombre es _____.

Peso _____ libras y _____ onzas.

Mido _____ pulgadas de estatura.

Mi nivel de hemoglobina es _____.

Una nota especial para mí _____

_____

_____

_____

_____

Ayúdame a aprender a comer sólo cuando tengo hambre

- Yo sé si tengo hambre o si estoy lleno. Déjame decidir cuanto es suficiente comida para mí. No me obligues a comer o a dejar el "plato limpio".
- Me gusta hacer algunas elecciones. Tú sabes que alimentos necesito para ser saludable. Ofrécemelos para las comidas o los de bocadillo. Déjame elegir cuales como.
- No te preocupes si no como una comida o un bocadillo. Algunos días voy a comer más que otros. No me insistas para que coma ni me prepares otros alimentos cuando no quiera comer. No me permitas comer alimentos que no sean saludables entre comidas.

Ofréceme pequeñas cantidades y déjame que pida más.

Ofréceme alimentos seguros

- Dame alimentos que sean del tamaño de un bocado para que pueda masticarlos con facilidad.
- Quédate conmigo cuando pruebe nuevos alimentos con los que pueda ahogarme: verduras duras crudas, uvas, nueces, palomitas de maíz, frutas secas, perros calientes y trozos de carne.
- Corta las uvas y los perros calientes a lo largo. Unta una capa delgada de mantequilla de maní sobre el pan o las galletas.

Enséñame la forma en que los alimentos me ayudan a crecer y aprender

- Los granos me dan energía para crecer y pensar.
- Las verduras y las frutas ayudan a mi cuerpo a luchar contra los gérmenes y a mantenerme sano.
- La leche favorece la formación de huesos y dientes fuertes.
- La carne y los frijoles fortalecen la sangre y los músculos.

Haz que nuestras comidas en familia sean relajadas

- Lavémonos las manos juntos antes y después de comer.
- Me gusta ser tu ayudante. Puedo poner los tenedores, las cucharas y las servilletas en la mesa.
- Me siento orgulloso cuando me siento y como con nuestra familia. Puedo comer los mismos alimentos.
- ¡Tú eres mi maestro favorito! Muéstrame cómo comer muchos alimentos saludables. ¡Yo te imitaré!
- Me siento grande cuando me sirvo solo. Aprenderé cuanto es suficiente.
- Apaga todos los televisores y teléfonos móviles para que podamos hablar y disfrutar de nuestra comida.

Ofréceme todos los días:

Granos

- 1 rebanada de pan o tortilla
- 1/2 taza de cereal, arroz o fideos cocidos
- 1 taza de cereal frío
- 5 o 7 galletas pequeñas

La mitad de los granos que coma deben ser integrales

Vegetales

- 1/2 taza de vegetales
- 1/2 taza de sopa de vegetales o de tomate
- 4 onzas de jugo de vegetales o de tomate
- 1 taza de ensalada de hojas verdes frescas

Ofréceme una vegetales verde oscura o anaranjada todos los días.

Frutas

- 1/2 taza de fruta
- 4 onzas de jugo 100% de frutas

Ofréceme una fruta que contenga vitamina C todos los días (naranjas, fresas, jugos del programa WIC).

No más de 4 onzas de jugo al día.

Proteína

- 1 1/4 taza de carne, pollo, pavo o pescado
- 1 huevo
- 1/4 taza de frijoles o tofu
- 1 cucharada de mantequilla de maní

La carne, el pollo, el pavo, el pescado y los frijoles me aportan gran cantidad de hierro para mantener fuerte la sangre.

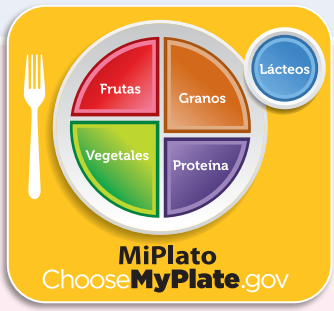
Lácteos

- 4 onzas de leche descremada o con 1% de grasa
- 1/2 taza de yogur con bajo contenido de grasa
- 1 lonja de queso con bajo contenido de grasa

No más de 16 onzas de leche al día.

WIC me da leche con bajo contenido de grasa.
Eso es lo que necesito.

Solo un poquito.



Comamos

Desayuno

1 huevo revuelto con 1 rodaja de queso con bajo contenido de grasa
1 rebanada de pan integral
4 onzas de jugo de naranja

Bocadillo de la mañana

1/2 taza de yogur de vainilla con bajo contenido de grasa con 1/4 taza de piña triturada
4 onzas de agua

Almuerzo

Sándwich de atún:
1/4 taza de ensalada de atún
2 rebanadas de pan integral
Lechuga
6 mini zanahorias
4 onzas de leche descremada o con 1% de grasa

Bocadillo de la tarde

1/2 taza de rebanadas de pera
2 galletas graham
4 onzas de leche descremada o con 1% de grasa

Cena

1 taza de chile con frijoles
1/2 taza de zapallo
1 tortilla de maíz
4 onzas de leche descremada o con 1% de grasa

Bocadillo de la noche

1 galleta de pasas y avena
4 onzas de agua

Puedo ayudar en la cocina

- Déjame enjuagar las frutas y las verduras.
- Puedo preparar puré de frutas y verduras blandas.
- ¿Me ayudas a medir los ingredientes secos?
- Puedo aprender a romper huevos y revolverlos.

Me siento bien cuando ayudo. ¡Probablemente comeré mejor también!

Juguemos

- Me gusta jugar en casa. Haz que nuestro hogar sea un lugar seguro para mí.
- Podemos bailar juntos y divertirnos.
- Me gusta jugar con mis amigos a juegos como la rayuela y seguir al líder.
- Enséñame a compartir y cómo esperar mi turno. Felicítame cuando juegue bien con otros.
- Adoro cuando leemos juntos. Caminemos hacia la biblioteca para traer algunos libros.
- Me gusta contar cuentos. Hagamos un libro de cuentos con nuestras propias palabras e imágenes.

Mantenme seguro y sano

- Siéntame en mi asiento de seguridad para infantes o asiento para niños cuando andemos el carro.
- Llévame a mi médico para un chequeo. Pregunta cómo estoy creciendo. Posiblemente necesite una vacuna o un análisis de plomo.
- Ponme protector solar cuando juegue al aire libre.
- Enséñame a lavarme las manos con frecuencia.
- Siempre supervísame cuando esté cerca de agua.
- Limita mi tiempo frente a la pantalla a 1 a 2 horas al día.
- Mantenme alejado del humo de tabaco, los fósforos y los encendedores.

Ayúdame a mantener mis dientes sanos

- Llévame al dentista cada 6 meses.
- Recuérdame que debo cepillarme los dientes todas las mañanas y todas las noches. Luego, cepíllalos tu también para asegurarte de que estén limpios.
- Todavía sigo necesitando un cepillo pequeño y una pequeña cantidad del tamaño de un guisante de pasta dental con fluoruro. Asegúrate de que escupa la pasta dental después del cepillado.
- Ayúdame a pasarme el hilo dental una vez al día para limpiar los espacios entre los dientes.
- Me gustaría tener un cepillo de dientes nuevo que sea apropiado para mí. Esto es algo que no debo compartir.
- Dame de beber agua cuando tengo sed.

Las bebidas azucaradas pueden producir caries.

UTAH | WOMEN, INFANTS & CHILDREN

Utah WIC Program 1-877-WIC-KIDS
or 1-877-942-5437
www.health.utah.gov/wic

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

(1) correo: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;

(2) fax: (202) 690-7442; o

(3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

El contenido y diseño fue adaptado del Programa WIC de Maryland

MARYLAND