

I AM A TODDLER.

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 food into tiny pieces.
- Give me food 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.

TIP

Offer soft vegetables and fruits at meals and snacks.

WHAT SHOULD WE EAT?

- Offer your child foods from each food group. They are still learning about tastes, colors and the way the food feels in their mouth.
- Fresh or frozen fruits and vegetables are all smart choices. Choose frozen fruits or vegetables without added fat, salt or sugars.
- Cooked vegetables and ripe fruit that are cut into small pieces are easy for your child to eat.
- Avoid raw or undercooked foods as they may make your child sick.

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.

I WANT TO DO THINGS MYSELF!

FOOD GROUPS PER DAY:

GRAINS  
3 Ounces



VEGETABLES  
1 Cup



FRUITS  
1 Cup



MILK & MILK PRODUCTS  
2 Cups



MEAT & BEANS  
2 Ounces



WHAT COUNTS AS ...

TIPS

1 OUNCE OF GRAINS?

- 1 slice bread
- 1-cup ready-to-eat cereal flakes
- ½ cup cooked rice or pasta
- 1 tortilla (6" across)

- Puffed or O-shape cereal. Other dry cereal is hard to eat.

½ CUP OF VEGGIES?

- ½ mashed, sliced, or chopped vegetables
- 1-cup raw leafy greens
- ½ cup vegetable juice
- 1 small ear of corn

- Cooked, not raw vegetables.
- Many kinds and colors: dark green, orange, red, yellow, and purple.

½ CUP OF FRUIT?

- ½ cup mashed, sliced or chopped fruit
- ½ cup 100% fruit juice
- ½ medium banana
- 4-5 large strawberries

- Cooked or soft raw fruit.
- Many kinds and colors: red, yellow, orange, blue, and green.
- Juice in a cup. 4 ounces a day is plenty.

½ CUP OF DAIRY?

- ½ cup milk
- 4 ounces yogurt
- ¾ ounce cheese
- 1 string cheese

- Whole (not lowfat) milk.
- Milk in a cup. 16 ounces a day is plenty.

1 OUNCE OF PROTEIN FOODS?

- 1 ounce cooked meat, poultry, or seafood
- 1 egg
- 1 Tablespoon peanut butter
- ¼ cup cooked beans or peas (kidney, pinto, lentils)

- Well-done, but moist and chopped meats.
- Mashed, cooked WIC beans.
- Don't give me hot dogs or peanut butter. I can choke on them.



MEAL IDEA

BREAKFAST

- Chopped egg
- Toasted whole grain bread or corn tortilla
- Chopped plum
- WIC milk or breast milk

AFTERNOON SNACK

- Cheese
- Chopped carrots

DINNER

- Mashed WIC beans
- Rice
- Chopped broccoli
- WIC milk or breast milk

MORNING SNACK

- O-shape WIC cereal
- WIC juice

LUNCH

- Chopped chicken
- Noodles
- Chopped green beans
- WIC milk or breast milk

EVENING SNACK

- Puffed WIC cereal

TIP

Let me drink water between meals and snacks.



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.
- Buckle me into a child safety seat, rear-facing and in the back seat of the car. Find the right car seat for my height and weight at [www.preventinjury.org](http://www.preventinjury.org).
- Keep me away from cigarette and other tobacco smoke, matches, and lighters.

This institution is an equal opportunity provider.

1 TO 1½ YEARS

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

I weigh \_\_\_\_\_ lbs.

and I am \_\_\_\_\_ inches long.

A special note for me:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_







## 1 A 1½ AÑOS

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

Peso \_\_\_\_\_ libras.

Mido \_\_\_\_\_ pulgadas de altura.

Una nota especial para mí:

---



---



### SOY UN NIÑO PEQUEÑO.

#### AYÚDAME MIENTRAS APRENDO A COMER.

Estoy cambiando. Quiero alimentarme y aprender sobre la comida. Pero algunos días, ino quiero comer! Todos los niños pequeños actúan así. Por favor:

- Dame desayuno, comida, cena, y 2 o 3 refrigerios saludables. Todos deben ser a la misma hora todos los días.
- ¡Puedo ahogarme! Corta mis alimentos en trozos pequeños.
- Dame la comida que mi cuerpo necesita. No me des dulces ni papas fritas.
- Déjame comer hasta que esté lleno. Si no tengo hambre ahora, la tendré en la hora del tentempié. No me presiones para comer.
- Enséñame a usar una taza y una cuchara. Muéstrame cómo, pero no tomes el control.
- Come conmigo. Como y aprendo mejor cuando comemos en familia.

#### CONSEJO

Ofrece verduras y frutas suaves en las comidas y tentempiés.

#### ¿QUÉ DEBERÍAMOS COMER?

- Ofrécele a tu hijo alimentos de cada grupo de alimentos. Todavía están aprendiendo sobre los sabores, los colores y la sensación de la comida en la boca.
- Las frutas y verduras frescas o congeladas son opciones inteligentes. Elige frutas o verduras congeladas sin agregarles grasa, sal o azúcares.
- Las verduras cocidas y las frutas maduras que se cortan en trozos pequeños son fáciles de comer para tu hijo.
- Evita los alimentos crudos o poco cocinados, ya que pueden enfermar a tu hijo.

#### ¡MIRA LO QUE PUEDO HACER!

- Puedo beber de una taza. Usa una taza pequeña que no se pueda romper. Estoy aprendiendo a usar una cuchara. Sé paciente con mi desorden mientras aprendo.
- Puedo caminar. Mis piernas se están volviendo fuertes. Caminemos juntos.
- Puedo decir algunas palabras. Te escucho. Habla conmigo para que pueda aprender más.

#### ¡QUIERO HACER COSAS POR MÍ MISMO!

##### GRUPOS DE ALIMENTOS POR DÍA:

**GRANOS**  
3 onzas



**VERDURAS**  
1 taza



**FRUTAS**  
1 taza



**LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS**  
2 tazas



**CARNE Y FRIJOLES**  
2 onzas



##### ¿QUÉ CUENTA COMO...

###### ¿1 ONZA DE GRANOS?

- 1 rebanada de pan.
- 1 taza de hojuelas de cereal listo para comer.
- ½ de taza de arroz cocido o pasta.
- 1 tortilla (6 in de diámetro).

###### ¿½ TAZA DE VERDURAS?

- ½ taza de verduras machacadas, en rodajas o picadas.
- 1 taza de vegetales de hojas verdes crudos.
- ½ taza de jugo de verduras.
- 1 mazorca de maíz pequeña.

###### ¿½ TAZA DE FRUTA?

- ½ taza de fruta machacada, en rodajas o picada.
- ½ taza de jugo 100 % de fruta.
- ½ plátano mediano.
- 4 o 5 fresas grandes.

###### ¿½ TAZA DE PRODUCTOS LÁCTEOS?

- ½ taza de leche.
- 4 onzas de yogur.
- ¾ onza de queso.
- 1 queso Oaxaca.

###### ¿1 ONZA DE ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS?

- 1 onza de carne, aves o mariscos cocidos.
- 1 huevo.
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete.
- ¼ de taza de frijoles o chícharos cocidos (rojos, pintos, lentejas).

##### CONSEJOS

- Cereales inflados o en forma de O. Otro cereal seco es difícil de comer.

- Verduras cocidas, no crudas.
- Muchos tipos y colores: verde oscuro, anaranjado, rojo, amarillo y morado.

- Frutas cocidas o crudas blandas.
- Muchos tipos y colores: rojo, amarillo, anaranjado, azul y verde.
- Jugo en una taza. 4 onzas al día es suficiente.

- Leche entera (no baja en grasa).
- Leche en una taza. 16 onzas al día es suficiente.

- Carnes bien cocidas, pero jugosas y picadas.
- Frijoles WIC cocidos y machacados.

No me des salchichas ni mantequilla de cacahuete. Puedo atragantarme con ellas.

### IDEAS DE COMIDA

#### DESAYUNO

- Huevo picado
- Pan tostado integral o una tortilla de maíz
- Ciruela picada
- Leche WIC o leche materna

#### CENA

- Frijoles WIC machacados
- Arroz
- Brócoli picado
- Leche WIC o leche materna

#### TENTEMPIÉ DE LA MAÑANA

- Cereal WIC con forma de O
- Jugo de WIC

#### TENTEMPIÉ DE LA NOCHE

- Cereal inflado de WIC

#### COMIDA

- Pollo picado
- Fideos
- Ejotes picados
- Leche WIC o leche materna

#### CONSEJO

Déjame tomar agua entre comidas y tentempiés.

#### TENTEMPIÉ DE LA TARDE

- Queso
- Zanahorias picadas



#### CONSEJOS DE SALUD Y SEGURIDAD

- Debo sentarme cuando como. Siéntame en una silla alta y sujétame a ella.
- Cepíllame los dientes, por adelante y atrás, dos veces al día. Usa un cepillo de dientes suave y pequeño, y agua.
- Sujétame a un asiento de seguridad para niños, mirando hacia atrás y en el asiento trasero del automóvil. Encuentra el asiento de seguridad adecuado para mi altura y peso en [www.preventinjury.org](http://www.preventinjury.org).
- Mantenme alejado de los cigarrillos, el humo de tabaco, los cerillos y los encendedores.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.