



1½ TO 2 YEARS

My name is _____

I weigh _____ lbs.

and I am _____ inches long.

A special note for me:



YOU ARE MY FIRST TEACHER.

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.
- If I won't eat the food, don't force me to eat it. But, try again at another time. It might take 10 tries before I will taste it.
- Have other foods that I eat, like bread, milk, and applesauce, on the table.
- Let me put the food in my mouth and take it out again. I learn by smelling, tasting, and touching food.

KEEP ME SAFE.

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
- Raw vegetables and hard raw fruits
- Slick, round foods like hot dogs or whole grapes
- Sharp foods like corn chips
- Sticky foods like peanut butter
- Large foods like a whole hamburger
- Soup

wic.in.gov

FOODS THAT COULD MAKE ME SICK:

- Raw or rare meat, chicken, turkey, or fish
- Raw or soft cooked eggs
- Deli meats (like bologna) unless reheated to steaming hot
- Unpasteurized fruit juice or cider



WHAT ABOUT FATS AND SWEETS?

I need some fat. You can put butter or margarine on my foods. A little sugar is okay, but not too much. Please don't give me punch, tea, or soda. Let me drink water instead.

I WILL LEARN FROM YOU.

FOOD GROUPS PER DAY:

GRAINS
3 Ounces



VEGETABLES
1 Cup



FRUITS
1 Cup



MILK & MILK PRODUCTS
2 Cups



MEAT & BEANS
2 Ounces



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, and have them at the same times every day.
- Eat with me. We can share happy times and talk. Let's turn the TV off.

TIP

Make half of my plate fruits and vegetables.



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

- Brush my teeth, front and back, 2 times a day. Use a small, soft toothbrush and water. Have a dentist check my teeth.
- 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.
- I need a nap every day. Could you read me my favorite story?
- Keep me away from cigarette and other tobacco smoke, matches, and lighters.

This institution is an equal opportunity provider.



1½ A 2 AÑOS

Mi nombre es _____

Peso _____ libras.

Mido _____ pulgadas de altura.

Una nota especial para mí:



TÚ ERES MI PRIMERA MAESTRA.

AYÚDAME A APRENDER SOBRE LOS ALIMENTOS

Si nunca pruebo un alimento, no sabré si me gusta o no. ¡Ayúdame!

- Ofréceme alimentos de los 5 grupos de alimentos, incluso los que no te gustan.
- Si no como la comida, no me obligues a comerla. Pero, inténtalo de nuevo en otro momento. Puede ser que tenga que probarla 10 veces antes de que me guste.
- Ten en la mesa otros alimentos que coma, como pan, leche y puré de manzana.
- Déjame poner la comida en mi boca y sacarla de nuevo. Aprendo oliendo, probando y tocando comida.

MANTENME SEGURO

No todas las comidas son adecuadas para mí. Podría enfermarme o lastimarme. Algunos alimentos que no debería comer. Otros alimentos están bien si los cortas en pedazos pequeños. Debo sentarme a la mesa para comer.

ALIMENTOS CON LOS QUE PODRÍA AHOGARME:

- Alimentos duros como dulces, cacahuates, palomitas de maíz o nueces.
- Verduras crudas y frutas crudas duras.
- Alimentos redondos y delgados como salchichas o uvas enteras
- Alimentos con bordes como totopos de maíz.
- Alimentos pegajosos como la mantequilla de cacahuete.
- Alimentos grandes como una hamburguesa entera.
- Sopa.

wic.in.gov

ALIMENTOS QUE PODRÍAN ENFERMARME:

- Carne, pollo, pavo o pescado poco cocidos o crudos.
- Huevos crudos o tibios.
- Carnes frías (como la bologna) a menos que se vuelvan a calentar al vapor.
- Jugo no pasteurizado o sidra.



¿QUÉ HAY DE LAS GRASAS Y LOS DULCES?

Necesito un poco de grasa. Pueden poner mantequilla o margarina en mis alimentos. Un poco de azúcar está bien, pero no demasiado. No me des ponche, té o refresco. Mejor déjame beber agua.

APRENDERÉ DE TI.

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.

NECESITO UNA Rutina.

Aprender cosas nuevas da miedo. Aprendo mejor cuando me siento seguro. Me ayudas a sentirme seguro cuando:

- Me das el desayuno, la comida, la cena, y 2 o 3 tentempiés saludables, y me los das a la misma hora todos los días.
- Comes conmigo. Podemos compartir tiempos felices y hablar. Apaguemos la televisión.

CONSEJO

Haz que la mitad de mi plato sean frutas y verduras.



¡MIRA LO QUE PUEDO HACER!

- Puedo beber de una taza y usar una cuchara. Todavía estoy aprendiendo. Sé paciente con mi desorden.
- Me encanta correr, saltar y trepar. Vigíleme.
- Uso mis manos para apilar bloques, lanzar una pelota y empujar y jalar juguetes. ¡Juguemos a atrapar!
- Copio lo que 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 cajones para ver lo que hay dentro. Déjame aprender, pero mantenme a salvo.



CONSEJOS DE SALUD Y SEGURIDAD

- Cepíllame los dientes, por adelante y atrás, dos veces al día. Usa un cepillo de dientes suave y pequeño, y agua. Haz que un dentista revise mis dientes.
- 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.
- Necesito una siesta todos los días. ¿Podrías leerme mi historia favorita?
- Mantenme alejado de los cigarrillos, el humo de tabaco, los cerillos y los encendedores.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.