



## 2 TO 2½ YEARS

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

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

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

A special note for me:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



HELP ME LEARN TO MAKE CHOICES. I FEEL PROUD WHEN I MAKE A CHOICE.

### YOU MAY THINK "NO!" IS MY FAVORITE WORD.

Saying No is part of growing up. I want to make some choices. Here are choices you can let me make.

- I can choose between 2 healthy foods to eat.

You can ask me:

*Do you want applesauce or peaches?*

Or

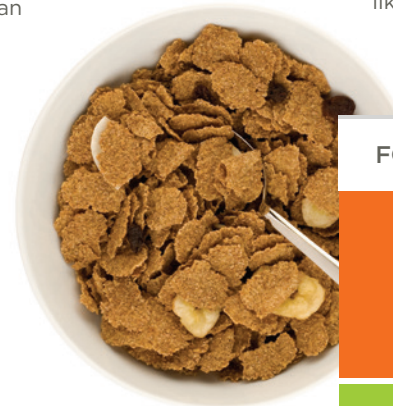
*Do you want oatmeal or corn flakes?*

### I NEED SOME LIMITS.

- If I don't eat my meal, tell me I can eat at snack time. If I don't eat my snack, tell me I can eat at the next meal. Do not let me "graze" for foods or drinks.
- If I won't eat, don't beg, force, or bribe me.
- Don't let me fill up on juice, punch, tea, or soda. Give me water to drink between meals and snacks.

### ON BUSY WEEKNIGHTS...

- Cooking together can mean more "mommy and me" time on busy days. Ask your child to help with easy tasks, like adding veggie toppings to a cheese pizza.
- Let me choose which veggies to add to soup. Only an adult should heat and stir hot soup.
- Make sandwiches together.



### "WHY DOES IT MATTER WHAT I DO?"

- They learn by watching you. Kids get curious when they see you eating fruits or vegetables. Before you know it, they'll want to taste what you are having.
- You teach them lessons they'll use for life. It's normal for 2- to 5-year-olds to be "picky" eaters. Help them increase the types of fruits and vegetables they like by setting a good example.



### WHAT ABOUT FATS AND SWEETS?

I need some fat. You can put butter, margarine, or salad dressing on my foods. A little sugar is okay, too.

### TIP

Make half of my grains whole. Choose grains like wheat, oats, rye or barley.

#### 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 ...

##### 1 OUNCE OF GRAINS?

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

##### ½ CUP OF VEGGIES?

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

##### ½ CUP OF FRUIT?

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

##### ½ CUP OF DAIRY?

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

##### 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)

#### TIPS

Try a new WIC cereal

- Offer many kinds and colors: dark green, orange, red, yellow, and purple.
- Try raw spinach or lettuce. I can dip pieces in salad dressing.

- Many kinds and colors: red, yellow, orange, blue, and green.
- 4 ounces of juice a day is plenty.

- 16 ounces of milk a day is plenty.

- Try well-done, moist, chopped meats and cooked WIC beans.
- I get peanut butter from WIC. Teach me to eat it. Spread it thin and make it moist with some applesauce or jelly.

## MEAL IDEA

### EASY MACARONI & CHEESE

- 1/2 box elbow macaroni
- 4 slices cheese
- 2 ounces milk

- Cook macaroni according to directions on box. Drain & set aside.
- Have your child tear the cheese into pieces and put in a microwave safe bowl. Add 2 ounces milk and then microwave 2 minutes or until sauce is creamy.
- Add cheese sauce to macaroni.
- Serve!

*Serving Suggestion: For a complete meal add a side of vegetables.*

### COOKING ACTIVITIES FOR 2-YEAR-OLDS

- Make "faces" out of pieces of fruits and vegetables.
- Scrub vegetables or fruits.
- Tear lettuce or greens.
- Snap green beans.



### LOOK WHAT I CAN DO!

- I like to feed myself. I feel proud. Please say you are proud of me.
- I run, jump, and climb. Can we play in the park? Play with me so I stay safe.
- I learn new words from you. Point to foods so I can name them. Pepper! Tomato! Peach! Teach me the colors of foods.
- I get into things to learn about my world. Let me learn but keep me safe. Lock up cleaners, sprays, and medicines.

This institution is an equal opportunity provider.







## 2 A 2½ AÑOS

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

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

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

Una nota especial para mí:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### AYÚDAME A TOMAR BUENAS DECISIONES. ME SIENTO ORGULLOSO CUANDO TOMO UNA DECISIÓN.

#### PUEDES PENSAR QUE "¡NO!" ES MI PALABRA FAVORITA.

Decir No es parte de crecer. Quiero tomar algunas decisiones. Aquí hay elecciones que puedes dejarme hacer.

- Puedo elegir entre comer dos alimentos saludables.

Puedes preguntarme:

¿Quieres puré de manzana o duraznos?

O

¿Quieres avena o copos de maíz?

#### NECESITO ALGUNOS LÍMITES.

- Si no como mi comida, dime qué puedo comer a la hora del tentempié. Si no como mi tentempié, dime qué puedo comer en la próxima comida. No me dejes "picar" alimentos o bebidas.
- Si no como, no me ruegues, ni me obligues ni me sobornes.
- No me dejes que me llene de jugo, ponche, té o refresco. Dame agua para beber entre las comidas y tentempiés.

#### EN DÍAS DE SEMANA OCUPADOS...

- Cocinar juntos puede significar más tiempo para "mamá y yo" en días ocupados. Pídele a tu hijo que te ayude con tareas fáciles, como agregar ingredientes vegetales a una pizza de queso.
- Permíteme elegir qué verduras agregar a la sopa. Solo un adulto debe calentar y remover la sopa caliente.
- Hagamos sándwiches juntos.

wic.in.gov

### "¿POR QUÉ IMPORTA LO QUE HAGO?"

- Ellos aprenden al observarte. Los niños sienten curiosidad cuando te ven comer frutas o verduras. Antes de que te des cuenta, querrán probar lo que estás comiendo.
- Les enseñan lecciones que usarán de por vida. Es normal que los niños de 2 a 5 años sean "quisquillosos" para comer. Ayúdalos a aumentar los tipos de frutas y verduras que les gustan estableciendo un buen ejemplo.



### ¿QUÉ HAY DE LAS GRASAS Y LOS DULCES?

Necesito un poco de grasa. Puedes poner mantequilla, margarina o aderezos para ensalada en mis alimentos. Un poco de azúcar está bien.

#### CONSEJO

Que la mitad de los granos que consuma sean enteros. Elige granos como trigo, avena, centeno o cebada.

#### 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

Prueba un nuevo cereal de WIC.

• Ofrece muchos tipos y colores: verde oscuro, anaranjado, rojo, amarillo y morado.

• Prueba con espinacas crudas o lechuga. Puedo sumergir las piezas en aderezo para ensalada.

• Muchos tipos y colores: rojo, amarillo, anaranjado, azul y verde.

• 4 onzas de jugo al día es suficiente.

• 16 onzas de leche al día es suficiente.

• Prueba con carnes bien cocidas, jugosas y picadas, y frijoles WIC cocidos.

• Obtengo mantequilla de cacahuete de WIC. Enséñame a comerla. Espárcela y humedécela con puré de manzana o jalea.

## IDEAS DE COMIDA

### MACARRONES DE QUESO FÁCILES

- 1/2 caja de macarrones de codito.
- 4 rebanadas de queso.
- 2 onzas de leche.

1. Cocina los macarrones según las indicaciones impresas en el paquete. Escúrrelos y déjalos aparte.
2. Haz que tu hijo parta el queso en pedazos y colócalo en un recipiente apto para microondas. Agrega 2 onzas de leche y luego cocina en el microondas durante 2 minutos o hasta que la salsa esté cremosa.
3. Agrega la salsa de queso a los macarrones.
4. ¡Sirve!

*Sugerencias al servir: Para una comida completa, agrégalos a un lado de las verduras.*

### ACTIVIDADES DE COCINA PARA NIÑOS DE 2 AÑOS

- Haz "caras" con trozos de frutas y verduras.
- Lava las verduras o las frutas.
- Rasga la lechuga o las hojas verdes.
- Pica los ejotes.

### ¡MIRA LO QUE PUEDO HACER!

- Me gustaría alimentarme solo. Me siento orgulloso. Di que estás orgulloso de mí.
- Puedo correr, saltar y trepar. ¿Podemos jugar en el parque? Juega conmigo para estar a salvo.
- Aprendo nuevas palabras de ti. Señala los alimentos para que pueda nombrarlos. ¡Pimiento! ¡Jitomate! ¡Durazno! Enséñame los colores de los alimentos.
- Me intereso en las cosas para aprender sobre mi mundo. Déjame aprender, pero mantenme a salvo. Cierra los limpiadores, aerosoles y medicamentos.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

