



2½ TO 3 YEARS

My name is _____

I weigh _____ lbs.

and I am _____ inches long.

A special note for me:



HOW CAN I HELP MY CHILD EAT MORE FRUITS AND VEGETABLES?

- Eat together. Let your child see you enjoying fruits and vegetables at meals and snacks.
- Take it with you. Show your child how whole fruit is a great snack to eat at the park or in the shopping mall. Put apples, oranges, or bananas in your bag for quick snacks.
- Share the adventure. Try new fruits and vegetables together.
- Fix them together. Teach your child to tear lettuce or add veggie toppings to pizza.

TALK TO ME!

*What colors did you wear today?
Tell me about your favorite toy.
What is your favorite food to eat?
What made you feel happy today?*

EATING TOGETHER

It takes a little work to bring everyone together for meals. But it's worth it and the whole family eats better.

- Start eating meals together as a family when your kids are young. This way, it becomes a habit.
- Plan when you will eat together as a family. Write it on your calendar.
- You may not be able to eat together every day. Try to have family meals at least four times a week.

SOMETIMES NEW FOODS TAKE TIME.

Kids don't always take to new foods right away. Offer new fruits and veggies many times. Give them a taste at first and be patient with them.

wic.in.gov



PATIENCE WORKS BETTER THAN PRESSURE.

Offer your children new foods. Then, let them choose how much to eat. Kids are more likely to enjoy a food when eating it is their own choice. It also helps them learn to be independent.

THEY LEARN FROM YOU. EAT FRUITS & VEGGIES AND YOUR KIDS WILL TOO.

PREPARE FRUITS AND VEGGIES TOGETHER.

Children learn about fruits and vegetables when they help make them. And all of that mixing, mashing, and measuring makes them want to taste what they are making. It's a great trick for helping your "picky eater" try fruits and vegetables.



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 whole grain WIC cereal:
 - Oatmeal
 - Whole wheat flakes

- 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.

- Meat can be hard to eat. Try:
 - Well-done, moist, chopped meats
 - Cooked WIC beans

LOOK WHAT I CAN DO!

- I feel proud. I feed myself many foods and use a spoon. I can hold my cup with one hand. Give me a small cup that cannot break.
- I run, jump, and climb. Let's play in the park. We can walk to the library to get some books.
- I like to sing! Teach me a song we can sing together. We can make up a song, too.
- I like to learn how things work. I open cabinets and turn knobs. Keep me away from the stove. Turn pot handles to the back. Keep cords up so I can't pull on them. Lock up cleaners, sprays, and medicines.



HEALTH AND SAFETY TIPS

- Get my teeth checked by the dentist. Learn how to floss my teeth. Help me brush my teeth 2 times a day. Brush the front and back sides.
- Wash my hands often to kill germs.
- Keep me away from cigarette and other tobacco smoke, matches, and lighters.
- Stay with me when I am in the tub or near any 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.

This institution is an equal opportunity provider.



2½ A 3 AÑOS

Mi nombre es _____

Peso _____ libras.

Mido _____ pulgadas de altura.

Una nota especial para mí:



¿CÓMO PUEDO AYUDAR A QUE MI HIJO COMA MÁS FRUTAS Y VERDURAS?

- Coman juntos. Deja que tu hijo vea disfrutando de frutas y verduras en las comidas y tentempiés.
- Llévalo contigo. Muéstrale a tu hijo cómo una fruta entera es un tentempié excelente para comer en el parque o en el centro comercial. Pon manzanas, naranjas o plátanos en tu bolsa para tener tentempiés rápidos.
- Comparte la aventura. Prueben juntos frutas y verduras nuevas.
- Acomódalas juntas. Enséñale a tu hijo a cortar la lechuga o a añadir ingredientes vegetales a la pizza.

¡HÁBLAME!

¿Qué colores de ropa usaste hoy?
Cuéntame sobre tu juguete favorito.
¿Cuál es tu comida favorita?
¿Qué te hizo sentir feliz hoy?

COMER JUNTOS

Es trabajoso reunir a todos para las comidas. Pero vale la pena y toda la familia come mejor.

- Comiencen a comer juntos como una familia cuando sus hijos son pequeños. Así, se convierte en un hábito.
- Planifica cuándo comerán juntos como familia. Escríbelo en tu calendario.
- Es posible que no puedan comer juntos todos los días. Trata de tener comidas familiares al menos cuatro veces a la semana.

ALGUNAS VECES LOS ALIMENTOS NUEVOS TOMAN TIEMPO.

Los niños no siempre aceptan nuevos alimentos de inmediato. Ofrece frutas y verduras nuevas muchas veces. Dáselas a probar primero y sé paciente con ellos.

wic.in.gov

LA PACIENCIA FUNCIONA MEJOR QUE LA PRESIÓN.

Ofréceles a tus hijos nuevas comidas. Luego, déjalos elegir cuánto comer. Los niños son más propensos a disfrutar de un alimento cuando lo que comen es de su propia elección. También los ayuda a aprender a ser independientes.

ELLOS APRENDEN DE TI. COME FRUTAS Y VERDURAS, Y TUS HIJOS TAMBIÉN LO HARÁN.

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



PREPAREN FRUTAS Y VERDURAS JUNTOS.

Los niños aprenden sobre frutas y verduras cuando ayudan a prepararlas. Y el mezclar, machacar y medir hace que quieran probar lo que están haciendo. Es un gran truco para ayudar a que su "comedor quisquilloso" pruebe frutas y verduras.



¿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 grano integral de WIC:
 - Avena.
 - Hojuelas de trigo integral.

- 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.

- La carne puede ser difícil de comer. Prueba:
 - Carnes bien cocidas, jugosas y picadas.
 - Frijoles WIC cocidos.

¡MIRA LO QUE PUEDO HACER!

- Me siento orgulloso. Yo solito como muchos alimentos y uso una cuchara. Puedo sostener mi taza con una mano. Dame una taza pequeña que no se pueda romper.
- Puedo correr, saltar y trepar. Vamos a jugar al parque. Podemos caminar a la biblioteca para sacar algunos libros.
- ¡Me encanta cantar! Enséñame una canción que podamos cantar juntos. También podemos inventar una canción.
- Me gusta aprender cómo funcionan las cosas. Abro los gabinetes y giro las perillas. Manténme alejado de la estufa. Gira los mangos de las ollas hacia atrás. Mantén los cables arriba para que no pueda jalarlos. Cierra los limpiadores, aerosoles y medicamentos.



CONSEJOS DE SALUD Y SEGURIDAD

- Haz que el dentista me revise los dientes. Aprende a usar el hilo dental en mis dientes. Ayúdame a cepillarme los dientes 2 veces al día. Cepilla los lados frontal y posterior.
- Lávame las manos con frecuencia para matar los gérmenes.
- Manténme alejado de los cigarrillos, el humo de tabaco, los cerillos y los encendedores.
- Quédate conmigo cuando esté en la tina del baño o cerca del 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.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.