



# 3 TO 3½ YEARS

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

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

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

A special note for me:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## HEALTHY EATING FOR YOUR THREE YEAR OLD

Think beyond a single meal. Meals and healthy snacks give children several chances every day to eat a variety of foods. If your child eats only a little or nothing at one meal, don't worry. He'll make up for it with other meals and snacks to get what he needs for good health over time.

### AGE THREE MARKS AN EXCITING TIME FOR YOUR CHILD

- I am full of energy and very enthusiastic about living.
- I can eat with a fork and spoon.
- I like to run, jump and play catch. Take time to play with me.
- I can use simple sentences and make my needs known.
- I have good balance. I can stand on one foot for a few seconds or carry a drink without spilling it.
- I ask *why* a lot. Be patient and take the time to answer my questions.
- I am learning how to be my own person and this means sometimes I say "no" or throw a tantrum. Be firm, but kind, and help me learn to use words to say how I feel.



wic.in.gov

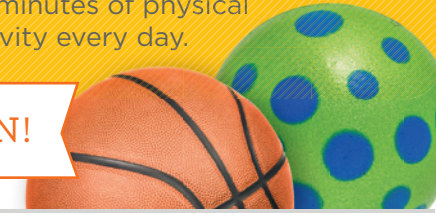


### REWARD WITH ATTENTION, NOT FOOD

Show your love with hugs and kisses. Comfort with hugs and talks. Choose not to offer sweets as rewards. It lets your child think sweets or dessert foods are better than other foods. When meals are not eaten, kids do not need "extras"—such as candy or cookies—as replacement foods.

### FIND BALANCE BETWEEN FOOD AND PHYSICAL ACTIVITY

Offer me foods from the five food groups every day. I need 30 to 60 minutes of physical activity every day.



## I AM A PRESCHOOLER. I LOVE TO LEARN!

### FOOD GROUPS PER DAY:

**GRAINS**  
3-5 Ounces



**VEGETABLES**  
1-1½ Cups



**FRUITS**  
1-1½ Cups



**MILK & MILK PRODUCTS**  
2-2½ Cups



**MEAT & BEANS**  
2-4 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 vegetable soup  
• Try a green salad

• Offer 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  
• I can have lowfat milk

Meat can still be hard to eat.

Try:  
Meat Stews  
Cooked WIC beans

## MEAL IDEA

### BREAKFAST

- Pancakes
- Orange slices
- Lowfat milk

### AFTERNOON SNACK

- WIC cereal
- Lowfat milk

### MORNING SNACK

- Peanut butter on whole grain toast
- Water

### DINNER

- Spaghetti with meatballs
- Lettuce and tomato
- Green beans
- Whole grain bread
- Lowfat milk
- Banana pudding

### LUNCH

- Grilled cheese sandwich
- Tomato slices
- WIC juice



### HEALTH AND SAFETY TIPS

- Take me to the doctor for my checkup.
- Help me brush my teeth two times a day. Floss them once a day. I am ready for toothpaste if I can spit it out. Use a pea size amount on the brush.
- Keep me away from cigarette and other tobacco smoke, matches, and lighters.
- Put sunscreen on me when I play in the sun.
- Buckle me into a child safety seat before I ride in a car.

This institution is an equal opportunity provider.





## 3 A 3½ AÑOS

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

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

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

Una nota especial para mí:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA TU HIJO DE TRES AÑOS

Piensa en más de una sola comida. Las comidas y los tentempiés saludables dan a los niños varias oportunidades todos los días de comer una variedad de alimentos. Si tu hijo come solo un poco o nada en una comida, no te preocupes. Él lo compensará con otras comidas y tentempiés para conseguir lo que necesita para una buena salud con el tiempo.

#### LOS TRES AÑOS MARCAN UN MOMENTO EMOCIONANTE PARA TU HIJO

- Estoy lleno de energía y estoy muy entusiasmado con la vida.
- Puedo comer con un tenedor y una cuchara.
- Me gusta correr, saltar y jugar a atrapar. Tómate el tiempo para jugar conmigo.
- Puedo hacer oraciones simples y dar a conocer mis necesidades.
- Tengo un buen equilibrio. Puedo pararme con un pie durante unos segundos o llevar una bebida sin derramarla.
- Pregunto *por qué* mucho. Sé paciente y tómate el tiempo de responder mis preguntas.
- Estoy aprendiendo cómo ser mi propia persona, y esto significa que algunas veces digo "no" o hago un berrinche. Sé firme, pero amable y ayúdame a aprender a usar palabras para decir cómo me siento.

wic.in.gov



### RECOMPENSA CON ATENCIÓN, NO CON COMIDA

Muéstrame tu amor con abrazos y besos. Consuélame con abrazos y pláticas. Elige no ofrecer golosinas como recompensa. Esto hace que tu hijo piense que los dulces o los postres son mejores que otros alimentos. Cuando no comen las comidas, los niños no necesitan "extras", como dulces o galletas, como alimentos de reemplazo.

### ENCONTRAR EL EQUILIBRIO ENTRE LA COMIDA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

Ofrécame alimentos de los cinco grupos de alimentos todos los días. Necesito de 30 a 60 minutos de actividad física al día.

### SOY UN PREESCOLAR, ¡ME GUSTA APRENDER!

GRUPOS DE ALIMENTOS POR DÍA:	¿QUÉ CUENTA COMO...	CONSEJOS
<b>GRANOS</b> 3 a 5 onzas		<p><b>¿1 ONZA DE GRANOS?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rebanada de pan.</li> <li>• 1 taza de hojuelas de cereal listo para comer.</li> <li>• ½ de taza de arroz cocido o pasta.</li> <li>• 1 tortilla (6 in de diámetro).</li> </ul>
<b>VERDURAS</b> 1-1½ tazas		<p><b>¿½ TAZA DE VERDURAS?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de verduras machacadas, en rodajas o picadas.</li> <li>• 1 taza de vegetales de hojas verdes crudos.</li> <li>• ½ taza de jugo de verduras.</li> <li>• 1 mazorca de maíz pequeña.</li> </ul>
<b>FRUTAS</b> 1-1½ tazas		<p><b>¿½ TAZA DE FRUTA?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de fruta machacada, en rodajas o picada.</li> <li>• ½ taza de jugo 100 % de fruta.</li> <li>• ½ plátano mediano.</li> <li>• 4 o 5 fresas grandes.</li> </ul>
<b>LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS</b> 2-2½ tazas		<p><b>¿½ TAZA DE PRODUCTOS LÁCTEOS?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de leche.</li> <li>• 4 onzas de yogur.</li> <li>• ¾ onza de queso.</li> <li>• 1 queso Oaxaca.</li> </ul>
<b>CARNE Y FRIJOLES</b> 2 a 4 onzas		<p><b>¿1 ONZA DE ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 onza de carne, aves o mariscos cocidos.</li> <li>• 1 huevo.</li> <li>• 1 cucharada de mantequilla de cacahuete.</li> <li>• ¼ de taza de frijoles o chícharos cocidos (rojos, pintos, lentejas).</li> </ul>

### IDEAS DE COMIDA

- |  |   |
|--|---|
| <p><b>DESAYUNO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hotcakes</li> <li>- Trozos de naranja</li> <li>- Leche baja en grasa</li> </ul>                  | <p><b>TENTEMPIÉ DE LA TARDE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cereal de WIC</li> <li>- Leche baja en grasa</li> </ul>  |
| <p><b>TENTEMPIÉ DE LA MAÑANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantequilla de cacahuete en tostadas de pan integral</li> <li>- Agua</li> </ul>    | <p><b>CENA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espagueti con albóndigas</li> <li>- Lechuga y jitomate</li> <li>- Ejotes</li> <li>- Pan de grano integral</li> <li>- Leche baja en grasa</li> <li>- Pudín de plátano</li> </ul> |
| <p><b>COMIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sándwich de queso a la parrilla</li> <li>- Rebanadas de jitomate</li> <li>- Jugo de WIC</li> </ul> |   |



### CONSEJOS DE SALUD Y SEGURIDAD

- Llévame al médico para mis revisiones periódicas.
- Ayúdame a cepillarme los dientes dos veces al día. Limpiámelos con hilo dental una vez al día. Estoy listo para la pasta de dientes si puedo escupirla. Usa una cantidad del tamaño de un chícharo en el cepillo.
- Mantenme alejado de los cigarrillos, el humo de tabaco, cerillos y encendedores.
- Ponme protector solar cuando juegue en el sol.
- Sujétame a un asiento de seguridad para bebés antes de que salgamos en auto.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.