



3½ TO 4 YEARS

My name is _____

I weigh _____ lbs.

and I am _____ inches long.

A special note for me:



SNACKS CAN BE HEALTHY

I GET HUNGRY BETWEEN MEALS.

A snack helps me get what I need to grow, play, and learn. I should eat my snack about 2 hours before a meal. Do not let me eat food all day long.

A snack is a little meal. Here are some ideas:

- Crackers and cheese
- Banana slices and peanut butter
- Oatmeal cookies and lowfat milk
- Corn tortilla and scrambled egg
- WIC cereal and milk
- Carrot sticks and yogurt dip
- Vanilla pudding with sliced peaches

LET'S COOK TOGETHER!

I can:

- Spread peanut butter or other spreads
- Knead bread dough
- Shake a drink in a sealed container
- Add ingredients
- Stir

TIP

Choose lowfat milk. Yogurt is a great snack. Add a little milk and shake it up to make a smoothie!



"My 3-year-old picks up on so much. She loves to copy what I do. Sometimes she will ask for a food she saw me eat. And I didn't even know she was watching me! So, I try to eat fruits and vegetables. That way she'll want them too. My doctor told me that kids learn eating habits when they are young. I want my child to learn to eat fruits and vegetables so she'll be healthy. It makes me feel good that I'm teaching her something she'll use for life."

HOW TO MAKE FAMILY MEALS HAPPY

- Focus on the meal and each other. Turn off the television. Take phone calls later.
- Talk about fun and happy things. Try to make meals a stress-free time.
- Encourage your child to try foods. But, don't lecture or force your child to eat.



COOK TOGETHER, EAT TOGETHER AND TALK TOGETHER.

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

Choose whole grains for 3 of my servings:

- Oatmeal
- Corn tortilla
- Whole grain breads/cereals

- Teach me to eat many kinds and colors: dark green, orange, red, yellow & purple
- Try vegetable soup
- Try a green salad

- Teach me to eat 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:
 - Meatballs
 - Meat in stew
 - Cooked WIC beans
 - Baked, breaded fish filet
 - Baked chicken thigh

TEACH YOUR KIDS TO CREATE HEALTHY MEALS. IT'S A LESSON THEY'LL USE FOR LIFE.

- Kids like to try foods they help make. It's a great way to encourage your child to eat fruits and vegetables.
- Kids feel good about doing something "grown-up". Give them small jobs to do. Praise their efforts. Their smiles will light up your kitchen.
- Kids love helping in the kitchen. Parents love knowing that their child is also learning skills they'll use for life. Help teach them to follow instructions, count, and more!

LOOK WHAT I CAN DO!

- I can help you. Let me wash vegetables and tear lettuce for a salad.
- I can learn to say please and thank you.
- I run, hop, and climb. Let's walk to the playground with our friends.
- I like to pretend. We can play store with empty cereal boxes and egg cartons.
- I like to count. When we set the table, I can count the plates, cups, and forks.



DE 3½ A 4 AÑOS

Mi nombre es _____

Peso _____ libras.

Mido _____ pulgadas de altura.

Una nota especial para mí:



LOS TENTEMPIÉS PUEDEN SER SALUDABLES

TENGO HAMBRE ENTRE LAS COMIDAS.

Un tentempié me ayuda a obtener lo que necesito para crecer, jugar y aprender. Debo comer mi tentempié unas 2 horas antes de una comida. No dejes que coma comida todo el día.

Un tentempié es una pequeña comida. Estas son algunas ideas:

- Galletas y queso.
- Trozos de plátano con mantequilla de cacahuete.
- Galletas de avena y leche.
- Tortilla de maíz y huevos revueltos.
- Cereal de WIC y leche.
- Palitos de zanahoria y salsa de yogur.
- Pudín de vainilla con duraznos en rodajas.

¡VAMOS A COCINAR JUNTOS!

Puedo hacer lo siguiente:

- Untar mantequilla de cacahuete u otros productos para untar.
- Amasar la masa de pan.
- Agitar una bebida en un recipiente sellado.
- Agregar ingredientes.
- Remover.

CONSEJO

Elige leche baja en grasa. El yogur es un gran tentempié. ¡Agrega un poco de leche y agítala para hacer un batido!



"Mi hija de 3 años aprende mucho. Ella ama copiar lo que hago. A veces me pide comida que me vio comer. ¡Y ni siquiera sabía que ella me estaba mirando! Es por eso que trato de comer frutas y verduras. De esta manera, ella las querrá también. Mi médico me dijo que los niños aprenden hábitos alimenticios cuando son pequeños. Quiero que mi hija aprenda a comer frutas y verduras para que esté sana. Me hace sentir bien que le estoy enseñando algo que utilizará de por vida".

CÓMO HACER FELICES LAS COMIDAS FAMILIARES

- Enfócate en la comida y en ustedes. Apaga la televisión. Atiende las llamadas telefónicas más tarde.
- Hablen de cosas divertidas y felices. Traten de hacer de las comidas un tiempo libre de estrés.
- Anima a tu hijo a probar nuevos alimentos. Pero no le des sermones ni lo obligues a comer.



COCINAR JUNTOS, COMER JUNTOS Y HABLAR JUNTOS.

GRUPOS DE ALIMENTOS POR DÍA:

GRANOS
3 a 5 onzas



VERDURAS
1-1½ tazas



FRUTAS
1-1½ tazas



LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS
2-2½ tazas



CARNE Y FRIJOLES
2 a 4 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

Elige granos integrales para 3 de mis raciones:
- Avena.
- Tortilla de maíz.
- Pan/cereal de granos integrales.

Enséñame a comer muchos tipos y colores: verde oscuro, anaranjado, rojo, amarillo y morado.
• Prueba la sopa de verduras.
• Prueba una ensalada verde.

Enséñame a comer 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.
• Puedo tomar leche baja en grasa.

La carne aún puede ser difícil de comer. Prueba:
- Albóndigas.
- Guisado de carne.
- Frijoles WIC cocidos.
- Filete de pescado empanizado al horno.
- Muslo de pollo al horno.

ENSÉÑALE A TUS HIJOS A CREAR COMIDAS SALUDABLES. ES UNA LECCIÓN QUE UTILIZARÁN DE POR VIDA.

- A los niños les gusta probar los alimentos que ayudan a preparar. Es una gran manera para alentar a tu hijo a probar frutas y verduras.
- Los niños se sienten bien cuando hacen algo propio de "adultos". Dales pequeños trabajos para hacer. Elogia sus esfuerzos. Sus sonrisas iluminarán tu cocina.
- A los niños les encanta ayudar en la cocina. A los padres les encanta saber que sus hijos también están aprendiendo habilidades que usarán de por vida. ¡Ayúdalos a seguir instrucciones, contar y más!

¡MIRA LO QUE PUEDO HACER!

- Te puedo ayudar. Déjame lavar verduras y arrancar la lechuga para una ensalada.
- Puedo aprender a decir por favor y gracias.
- Corro, salto y trepo. Caminemos al parque con nuestros amigos.
- Me gusta fingir. Podemos jugar a la tienda con cajas de cereal vacías y cartones de huevos.
- Me gusta contar. Cuando ponemos la mesa, puedo contar los platos, las tazas y los tenedores.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.