



4 TO 4½ YEARS

My name is _____

I weigh _____ lbs.

and I am _____ inches long.

A special note for me:



HELP ME LEARN GOOD HABITS



KIDS IN THE KITCHEN!

4- to 5-year-olds can:

- Wipe off counters.
- Cut soft fruits with a plastic knife. Only adults should use sharp knives.
- Peel some fruits like bananas.
- Mash soft fruits, vegetables, and beans.
- Measure dry ingredients.
- Measure liquids with help.

TIP

Make half my plate fruits and vegetables.

TEACH ME TO STAY ACTIVE

Do you think I am active? I like to run, jump, and climb. I need to play like this for at least one hour a day. Teach me to stay active as I grow up. Limit screen time to one hour or less a day. We can:

- Take walks.
- Do chores like sweeping or raking.
- Turn on music and dance.
- Play catch.
- Play follow the leader.

LET'S EAT TOGETHER

Let's start with breakfast. We can talk about what we will do today and what we are eating. Tell me where eggs come from. Does a chicken talk?

- Teach me to eat because I am hungry, not because I am good or feel sad. Do not use food to reward me or make me obey.



YOU ARE MY FAVORITE TEACHER!

FAST FAMILY MEALS

- Cook it fast on busy nights. Try stir-fried meat and vegetables, quick soups, or sandwiches.
- Do some tasks the day before. Wash and cut vegetables or make a fruit salad. Cook lean ground beef or turkey for burritos or chili. Store everything in the fridge until ready to use.

- Find quick and tasty recipes that don't cost a lot to make at <https://whatscooking.fns.usda.gov/>



MEAL IDEA

BREAKFAST

- Scrambled egg with cheese
- Whole wheat toast
- WIC juice

MORNING SNACK

- Vanilla yogurt with crushed pineapple
- Water

LUNCH

- Chicken salad
- Whole grain bread
- Carrot sticks
- Lowfat milk

AFTERNOON SNACK

- WIC cereal
- Banana slices
- Lowfat milk

DINNER

- Red beans and rice
- Corn bread
- Tomatoes
- Green salad
- Lowfat milk
- Oatmeal raisin cookie

FOOD GROUPS PER DAY:

GRAINS 4-5 Ounces



VEGETABLES 1½ -2 Cups



FRUITS 1-1½ Cups



MILK & MILK PRODUCTS 2½-3 Cups



MEAT & BEANS 3-5 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



HEALTH AND SAFETY TIPS

- Help me brush and floss my teeth every day. Teach me to drink water when I get thirsty.
- Take me to the doctor for my checkup. I might need a shot at my next visit. Talk to my doctor's office or a car seat technician to see if I am still in the most appropriate car seat for my height and weight.
- Buckle me into a child safety seat in the back seat of the car. Find the right car seat for my height and weight at www.preventinjury.org.
- Teach me to wash my hands often.
- Put sunscreen on me when I play in the sun.
- Keep me away from cigarette and other tobacco smoke, matches, and lighters.



DE 4 A 4½ AÑOS

Mi nombre es _____

Peso _____ libras.

Mido _____ pulgadas de altura.

Una nota especial para mí:



AYÚDAME A APRENDER BUENOS HÁBITOS



NIÑOS EN LA COCINA!

Los niños de 4 a 5 años pueden hacer lo siguiente:

- Limpiar las superficies.
- Cortar frutas blandas con un cuchillo de plástico. Solo los adultos deben usar cuchillos afilados.
- Pelar algunas frutas como plátanos.
- Hacer puré de frutas, verduras y frijoles.
- Medir los ingredientes secos.
- Medir los líquidos con ayuda.

ENSÉÑAME A MANTENERME ACTIVO

¿Crees que soy activo? Me gusta correr, saltar y trepar. Necesito jugar así durante al menos una hora al día. Enséñame a mantenerme activo a medida que crezco. Limita el tiempo frente a una pantalla a una hora o menos al día. Podemos:

- Dar paseos.
- Hacer tareas domésticas como barrer o rastrillar.
- Encender la música y bailar.
- Jugar a atrapar.
- Jugar a seguir al líder.

wic.in.gov

CONSEJO

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

COMAMOS JUNTOS

Comencemos con el desayuno. Podemos hablar sobre lo que haremos hoy y lo que estamos comiendo. Dime de dónde vienen los huevos. ¿Los pollos hablan?

- Enséñame a comer porque tenga hambre, no porque yo sea bueno o me sienta triste. No uses comida para recompensarme o hacer que obedezca.



¡TÚ ERES MI MAESTRA FAVORITA!

GRUPOS DE ALIMENTOS POR DÍA:

GRANOS
4 a 5 onzas



VERDURAS
1½ a 2 tazas



FRUTAS
1-1½ tazas



LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS
2½ a 3 tazas



CARNE Y FRIJOLES
3 a 5 onzas



COMIDAS FAMILIARES RÁPIDAS

- Cocina rápido en las noches ocupadas. Prueba carne y verduras salteadas, sopas rápidas o sándwiches.
- Haz algunas tareas el día anterior. Lava y corta las verduras o haz una ensalada de frutas. Cocina carne molida magra o pavo para burritos o chile. Guarda todo en la nevera hasta que esté listo para usar.
- Encuentra recetas rápidas y sabrosas que no cuestan mucho en <https://whatscooking.fns.usda.gov/>



IDEAS DE COMIDA

DESAYUNO

- Huevos revueltos con queso
- Tostadas de trigo integral
- Jugo de WIC

TENEMPIÉ DE LA MAÑANA

- Yogur de vainilla con piña triturada
- Agua

COMIDA

- Ensalada de pollo
- Pan de grano integral
- Palitos de zanahoria
- Leche baja en grasa

TENEMPIÉ DE LA TARDE

- Cereal de WIC
- Rodajas de plátano
- Leche baja en grasa

CENA

- Frijoles rojos y arroz
- Pan de maíz
- Jitomates
- Ensalada verde
- Leche baja en grasa
- Galletas de avena y pasas



CONSEJOS DE SALUD Y SEGURIDAD

- Ayúdame a cepillarme los dientes y a usar el hilo dental todos los días. Enséñame a beber agua cuando tenga sed.
- Llévame al médico para mis revisiones periódicas. Puede ser que necesite una inyección en mi próxima visita. Habla con mi médico o con un técnico de sillas de automóvil para ver si todavía estoy en el asiento de seguridad más apropiado para mi altura y peso.
- Sujétame a un asiento de seguridad para niños en el asiento trasero del automóvil. Encuentra el asiento de seguridad adecuado para mi altura y peso en www.preventinjury.org.
- Enséñame a lavarme las manos con frecuencia.
- Ponme protector solar cuando juegue en el sol.
- Mantenme alejado de los cigarrillos, el humo de tabaco, los cerillos y los encendedores.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.