



# 4½ TO 5 YEARS

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

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

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

A special note for me:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## I'M GROWING UP RIGHT.

### I WILL SOON BE 5 YEARS OLD.

I still have plenty of growing to do. Help me keep my body healthy.

- Teach me how to choose foods. Soon I will go to school where I must make choices. If my friends ask, I can tell them why I choose the foods I do.
- Help me learn to balance foods. If I eat ice cream, teach me to top it with fresh strawberries, not chocolate syrup.
- Let's keep going. We can try a new food once a week. We might try brown rice. Let's make a stir-fry. I can wash the vegetables.
- Keep my body strong. Let's turn the TV off and play. Let's dance to the music, play catch, or take a walk (even inside). Let's pretend. I can be a bird and flap my wings. Or I can run like a horse.

#### TIP

Start the day off right with a good breakfast!



### MAKE SOME MEALS SPECIAL.

- Have a color contest and see how many green, red, yellow, and orange fruits and vegetables you can include in one meal.
- Name a food your child helps create. Make a big deal of serving "Karla's Salad" or "Corey's Sweet Potatoes" for dinner.
- Try a "Make Your Own" night. Let your family put together its own soft tacos, sandwiches, pizza, or salads. Place the ingredients within easy reach and let the fun begin.

### TALK TO ME!

What made you feel really happy today?

What did you have to eat at lunch today?

What's your favorite veggie? Why?

Tell me one thing you learned today.

What made you laugh today?



## THANK YOU FOR HELPING ME!

### HEALTH AND SAFETY TIPS

- Help me brush and floss my teeth every day. Take me to the dentist to get my teeth checked, at least every six months.
- Teach me to wear sunscreen when I play in the sun.
- Buckle me into a child safety seat and in the back seat of the car. Find the right car seat for my height and weight at [www.preventinjury.org](http://www.preventinjury.org).
- Keep me away from cigarette and other tobacco smoke, matches, and lighters.

#### 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



## BREAKFAST STARTS MY DAY

Eating breakfast gives me energy to learn. If I don't eat, I get hungry. It is hard to think or listen. Let's plan breakfast together. We can set the table with a box of cereal, bowls, and spoons. In the morning, we can get out the milk and fruit. Breakfast can be easy as A, B, C! We can pick a food from each group to eat.

Bread, Cereal, or Other Grain	+	Milk or Meat (or both)	+	Fruit or Vegetable
wheat flakes		lowfat milk		peach slices
oatmeal		yogurt		strawberries
whole grain bread		cheese		orange slices
corn tortilla		WIC beans		watermelon
crackers		peanut butter		banana
biscuits		chicken		spinach
waffles		egg		tomato
rice		pork		cabbage

### LOOK WHAT I CAN DO!

- I can eat with a fork and spoon and wipe my mouth and hands with a napkin.
- I love to draw and make things. Let's make a picture with the food groups on it.
- I love to read. Let's walk to the library and get some books.
- I can take turns. Let's play follow the leader!
- I can help. I will set the table for dinner and wipe it off after we eat.





## DE 4½ A 5 AÑOS

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

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

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

Una nota especial para mí:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## ¡ESTOY CRECIENDO BIEN!

### PRONTO TENDRÉ 5 AÑOS.

Todavía tengo mucho que crecer. Ayúdame a mantener mi cuerpo saludable.

- Enséñame a elegir alimentos. Pronto iré a la escuela, en donde debo tomar decisiones. Si mis amigos me preguntan, puedo decirles por qué elijo los alimentos que elijo.

Ayúdame a balancear los alimentos. Si como helado, enséñame a cubrirlo con fresas frescas, no con jarabe de chocolate.

- Sigamos. Podemos probar un nuevo alimento una vez a la semana. Podríamos probar el arroz integral. Hagamos un salteado. Puedo lavar las verduras.

- Mantén mi cuerpo fuerte. Apaguemos la televisión y juguemos. Bailemos con la música, juguemos a atrapar o paseemos (incluso adentro). Finjamos. Puedo ser un pájaro y batir mis alas. O puedo correr como un caballo.

### CONSEJO

¡Comienza el día con un buen desayuno!



### HAZ ALGUNAS COMIDAS ESPECIALES.

- Organiza un concurso de colores y ve cuántas frutas y verduras verdes, rojas, amarillas y anaranjadas puedes incluir en una sola comida.
- Nombra un alimento que tu hijo ayude a crear. Haz que sea un gran acontecimiento servir la "Ensalada de Karla" o los "Camotes de Corey" para la cena.
- Juega una noche a "Haz el tuyo". Deja que tu familia prepare sus propios tacos suaves, sándwiches, pizza o ensaladas. Coloca los ingredientes al alcance de la mano y deja que comience la diversión.

### ¡HÁBLAME!

¿Qué te hizo sentir realmente feliz hoy?

¿Qué tuviste que comer en la comida hoy?

¿Cuál es tu verdura favorita? ¿Por qué?

Dime una cosa que aprendiste hoy.

¿Qué te hizo reír hoy?



### ¡GRACIAS POR AYUDARME!

#### GRUPOS DE ALIMENTOS POR DÍA:

#### GRANOS 4 a 5 onzas



#### ¿QUÉ CUENTA COMO...

##### ¿1 ONZA DE GRANOS?

- 1 rebanada de pan.
- 1 taza de hojuelas de cereal listo para comer.
- ½ taza de arroz cocido o pasta.
- 1 tortilla (6 in de diámetro).

#### CONSEJOS

Elige granos integrales para 3 de mis raciones:

- Avena.
- Tortilla de maíz.
- Pan/cereal de granos integrales.

#### VERDURAS 1½ a 2 tazas



##### ¿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.

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

#### FRUTAS 1-1½ tazas



##### ¿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.

- Enséñame a comer muchos tipos y colores: rojo, amarillo, anaranjado, azul y verde.
- 4 onzas de jugo al día es suficiente.

#### LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS 2½ a 3 tazas



##### ¿½ TAZA DE PRODUCTOS LÁCTEOS?

- ½ taza de leche.
- 4 onzas de yogur.
- ¾ onza de queso.
- 1 queso Oaxaca.

- 16 onzas de leche al día es suficiente.
- Puedo tomar leche baja en grasa.

#### CARNE Y FRIJOLES 3 a 5 onzas



##### ¿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).

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.

### CONSEJOS DE SALUD Y SEGURIDAD

- Ayúdame a cepillarme los dientes y a usar el hilo dental todos los días. Llévame al dentista para que revise mis dientes por lo menos cada seis meses.
- Enséñame a usar protector solar cuando juego al sol.
- 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](http://www.preventinjury.org).
- Mantenme alejado de los cigarrillos, el humo de tabaco, los cerillos y los encendedores.



### EL DESAYUNO COMIENZA MI DÍA

Comer el desayuno me da energía para aprender. Si no como, me da hambre. Es difícil pensar o escuchar. Planifiquemos el desayuno juntos. Podemos poner la mesa con una caja de cereal, tazones y cucharas. Por la mañana, podemos sacar la leche y la fruta. ¡El desayuno puede ser fácil como el A, B, C! Podemos elegir comer un alimento de cada grupo.

Pan, cereal u otro grano	Leche o carne (o ambos)	Frutas o verduras
--------------------------	-------------------------	-------------------

#### EJEMPLO:

hojuelas de trigo	leche baja en grasa	rebanadas de durazno
avena	yogur	fresas
pan de grano integral	queso	trozos de naranja
tortilla de maíz	frijoles de WIC	sandía
galletas	mantequilla de cacahuete	plátano
panecillos	pollo	espinaca
waffles	huevo	jitomate
arroz	cerdo	col

### ¡MIRA LO QUE PUEDO HACER!

- Puedo comer con un tenedor y una cuchara, y limpiarme la boca y las manos con una servilleta.
- Me encanta dibujar y hacer cosas. Tomemos una foto de los grupos de alimentos.
- Me encanta leer. Caminemos a la biblioteca y saquemos algunos libros.
- Puedo tomar turnos. ¡Vamos a jugar a seguir al líder!
- Puedo ayudar. Prepararé la mesa para la cena y la limpiaré después de comer.