Soy un niño pequeño que empieza a caminar.

Ayúdame ya que estoy aprendiendo a comer.

Estoy cambiando. Quiero comer solo y aprender sobre la comida. Pero algunos días, ¡no quiero comer! Todos los niños pequeños que empiezan a caminar son así. Por favor:

- Dame desayuno, almuerzo, cena y 2 ó 3 meriendas saludables. Comamos cada día a la misma hora.
- ¡Me puedo ahogar! Corta mi comida en pedazos pequeños.
- Dame los alimentos que mi cuerpo necesita. No me des dulces o frituras.
- Déjame comer hasta que me vea satisfecho. Si no tengo hambre ahora, seguramente a la hora de la merienda sí tendré hambre. No me obligues a comer.
- Enséñame a usar un vaso y una cuchara. Enséñame cómo hacerlo, pero déjame hacerlo solo.
- Come conmigo. Cuando comemos en familia yo como y aprendo mejor.

Enséñame a comer mis alimentos de WIC.

Los alimentos de WIC me ayudan a crecer fuerte. Puedo comerlos durante las comidas y las meriendas. Mis alimentos de WIC son:

- Queso y leche
- Huevos
- Frijoles
- Cereal
- Jugo

¡Quiero hacer las cosas por mí mismo!

Dame diariamente alimentos de los 5 grupos:

		UNA PORCIÓN ES	DAME
Granos 6 porciones		• 1/4 de rodaja de pan o tortilla • 1 a 2 cucharadas de arroz, pasta o cereal cocido • 2 a 4 cucharadas de cereal seco • 2 a 3 galletas	• Cereal suave o esponjoso como los que tienen forma de O. Los otros cereales son muy secos y difíciles de comer.
Vegetales 3 porciones		• 1 a 2 cucharadas, en trozos • 2 onzas de jugo de vegetales o de tomate	• Vegetales cocidos, no crudos. • De varias clases y diferentes colores: verde oscuro, naranja, rojo, amarillo y morado.
Frutas 2 porciones		• 1 a 2 cucharadas, en trozos • 2 onzas de jugo de fruta 100% natural	• Fruta cruda suave o cocida. • Variedad de frutas de diferentes clases y colores: rojo, amarillo, naranja, azul y verde. • Jugo en un vaso. 4 onzas al día es suficiente.
Leche 4 porciones		• 1/2 taza de leche entera o yogurt • 1/2 a 1 rodaja de queso	• Leche entera (no leche baja en grasa). • Leche en un vaso. 16 onzas al día es suficiente.
Carne y Frijoles 2 porciones		• 1 a 2 cucharadas de carne, pollo, pavo o pescado • 1/2 huevo • 1 a 2 cucharadas de frijoles cocidos o tofu	• Carne en trozos jugosa pero bien cocida. • Frijoles de WIC cocidos y machacados. No me des salchichas o mantequilla de maní. Me puedo ahogar con ellas.

¡Ayúdame a **ser saludable!**

Sugerencia de comida:

Desayuno:
Huevo picadito
Pan tostado o tortilla
Ciruela picada
Leche de WIC o leche materna

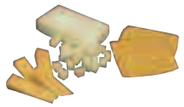
Merienda de la mañana:
Cereal de WIC en forma de O
Jugo de WIC

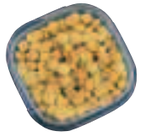
Almuerzo:
Pollo en trocitos
Fideos
Ejotes en trocitos
Leche de WIC o leche materna

Merienda de la tarde:
Queso de WIC
Zanahoria en trocitos

Cena:
Frijoles de WIC machacados
Arroz
Brócoli en trocitos
Leche de WIC o leche materna

Merienda de la noche:
Cereal suave del que provee el WIC





Consejo:

Déjame beber agua entre las comidas y meriendas.

¡Mira lo que puedo hacer!

- Puedo beber en un vaso. Utilizo un vaso pequeño que no se pueda romper. Estoy aprendiendo a usar una cuchara. Mientras aprendo sé paciente con mi desorden.
- Puedo caminar. Mis piernas están más fuertes. Caminemos juntos.
- Puedo decir algunas palabras. Te escucho. Háblame para poder aprender más.

Consejos de seguridad y salud.

- Debo sentarme para comer. Colócame en una silla alta para niños y abrocha el cinturón.
- Lava mis dientes, adelante y atrás, 2 veces al día. Utiliza agua y un cepillo de dientes pequeño y suave.
- Llévame al médico para mis vacunas y chequeo a los 12 meses y a los 15 meses. Puedo necesitar un examen para verificar el nivel de plomo en mi sangre.
- Colócame en una silla para niños y abrocha el cinturón antes que viajemos en un automóvil.
- Necesito una siesta cada día. ¿Puedes cantarme para que me duerma?

De 1 a 1½ Años de Edad

Mi nombre es _____.

Peso _____ **libras. Mido** _____ **pulgadas.**

Una nota especial para mí: _____

_____