Las meriendas pueden ser saludables.

Me da hambre entre las comidas.

La merienda me ayuda a obtener lo que necesito para crecer, jugar y aprender. Debo comer mi merienda aproximadamente 2 horas antes de una comida. No dejes que me la pase comiendo todo el día.

Una merienda es una comida pequeña. Escoge 2 alimentos de los 5 grupos alimenticios para preparar una merienda saludable. Aquí te presento algunas ideas:

- Galletas y queso
- Rodajas de banano y mantequilla de maní
- Galletas de avena y leche
- Huevos revueltos y tortilla
- Cereal de WIC y leche
- Palitos de zanahoria y salsa de yogurt
- Pudín de vainilla con rodajas de melocotones

Sólo un poco de azúcar es suficiente.

Demasiada azúcar me llena, pero no le puede dar a mi cuerpo lo que necesita para crecer bien. Los alimentos azucarados dañan mis dientes. Reserva la mayoría de las golosinas para ocasiones especiales como los cumpleaños.

- Está bien un poco de azúcar en mi cereal de WIC o mermelada en mi sándwich de mantequilla de maní.
- Cuando tenga sed dame agua para beber, no jugo de frutas, té o sodas. El azúcar no me quita la sed.

¡Preparemos una!

En las comidas y meriendas comamos diariamente alimentos de los 5 grupos:

		UNA PORCIÓN ES	CONSEJO
Granos 6 porciones		• La mitad de una rodaja de pan o tortilla • 3 a 4 cucharadas de arroz, pasta o cereal cocido • 6 cucharadas de cereal seco • 3 a 4 galletas	• Escoge granos enteros para 3 de mis porciones: -Avena -Tortilla de maíz -Panes y cereales de grano entero
Vegetales 3 porciones		• 3 a 4 cucharadas • 1/2 taza de jugo de vegetales o de tomate	• Ofréceme vegetales de varias clases y de diferentes colores: verde oscuro, naranja, rojo, amarillo y morado.
Frutas 2 porciones		• 3 a 4 cucharadas • 1/2 taza de jugo de fruta 100% natural	• Ofréceme frutas de varias clases y de diferentes colores: rojo, amarillo, naranja, azul y verde. • 4 onzas de jugo al día es suficiente.
Leche 4 porciones		• 1/2 taza de leche entera o yogurt • 1/2 a 1 rodaja de queso	• 16 onzas de leche al día es suficiente. • Puedo probar la leche semidescremada al 2%.
Carne y Frijoles 2 porciones		• 3 a 4 cucharadas de carne, pollo, pavo o pescado • 1 huevo • 3 a 4 cucharadas de frijoles cocidos o tofu • 1 a 2 cucharadas de mantequilla de maní	• La carne todavía puede ser difícil para comer. Prueba: -Albóndigas -Carne guisada -Frijoles de WIC cocidos -Filete de pescado empanizado al horno -Muslo de pollo horneado

¡Ayúdame a **ser saludable!**

Necesito un poco de grasa, pero no mucha.

Un poco de grasa está bien. Puedo untar margarina en mi pan o en ejotes. Puedo echar aderezo a mi ensalada.

Las comidas fritas como las donas, papalinas o papas a la francesa y las papas fritas tienen mucha grasa. No es saludable comer muchos alimentos fritos. Si comemos alimentos fritos podemos balancearlos con alimentos que no están fritos.

- Si comemos pollo frito, acompañémoslo con puré de papas o papas cocidas, ejotes y tomates en rodajas.
- Si comemos papas fritas, acompañémoslo de pollo al horno, brócoli y ensalada de frutas.

Usa alimentos para enseñarme.

Las comidas pueden enseñarme mucho. Puedo aprender nuevas palabras. Puedo aprender de dónde vienen los alimentos. ¿De qué animal viene el queso? ¿Cómo se hace el queso de la leche? Enséñame los ruidos que hacen algunos alimentos. ¡Cranch! ¡Crak!

Pregúntame los colores y formas de los alimentos. Enséñame a contar alimentos. Ayúdame a aprender que algunos alimentos son fríos y otros calientes. Cocinamos algunos alimentos y otros los comemos crudos. Háblame sobre los alimentos que comemos durante las celebraciones. ¿Qué más me puedes enseñar?

¡Mira lo que puedo hacer!

- Puedo ayudarte. Déjame lavar los vegetales y partir la lechuga con mis manos para la ensalada.
- Puedo aprender a decir *Por favor* y *Gracias.*
- Corro, brinco y trepo. Caminemos con nuestros amigos al patio de recreo.
- Me gusta jugar a simular o pretender. Podemos jugar de tienda con cajas vacías de cereales y cartones de huevos.
- Me gusta contar. Cuando ponemos la mesa puedo contar los platos, vasos y tenedores.
- Puedo servir mi cereal de WIC en un tazón y pelar un banano. Ayúdame a servir la leche.

Consejos de seguridad y salud

- Ayúdame todos los días a cepillar y pasar el hilo dental en mis dientes. Llévame con frecuencia al dentista para que me los revise.
- Toma mi mano cuando crucemos la calle.
- Mantenme alejado del humo de los cigarrillos, cerillos y encendedores.
- Cuando juego bajo el sol aplícame protector solar.
- Colócame en una silla para niños y abrocha el cinturón cuando viajemos en un automóvil.

De 3½ a 4 Años de Edad

Mi nombre es _____.

Peso _____ libras. Mido _____ pulgadas.

Una nota especial para mí: _____

_____