Estoy creciendo bien.

Pronto tendré 5 años de edad.

Todavía me falta crecer mucho. Ayúdame a mantener mi cuerpo saludable.

- Enséñame cómo escoger los alimentos. Pronto voy a ir a la escuela donde tendré que tomar decisiones. Si mis amigos preguntan podré decirles por qué escojo esos alimentos.
- Ayúdame a aprender a balancear los alimentos. Si como helado, enséñame a ponerle encima fresas frescas en vez de sirope de chocolate.
- Continuemos. Podemos probar un nuevo alimento una vez a la semana. Podemos probar el arroz integral. Hagamos un sofrito rápido. Puedo lavar los vegetales.
- Mantén fuerte mi cuerpo. Apaguemos la televisión y juguemos. Bailemos al ritmo de la música, juguemos a agarrar la pelota o demos un paseo (no importa que sea dentro de la casa). Juguemos a simular o pretender. Puedo ser un pájaro y aletear mis alas. O puedo correr como un caballo.

¿Podemos hablar?

Crecer no es fácil. Necesito que me hablas y me escuches. Cantemos y riamos. Dime:

¡Tú eres especial!

¡Estás haciendo un buen trabajo!

¡Te amo!

¡Me siento orgullosa de ti!

No necesito un regalo para ser feliz. Estas palabras son más dulces que cualquier caramelo.

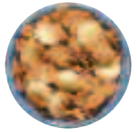
¡Gracias por ayudarme!

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

		UNA PORCIÓN ES	CONSEJO
Granos 6 porciones		• 1/2 a 1 de rodaja de pan o tortilla • 4 a 5 cucharadas de arroz, pasta o cereal cocido • 1/2 a 1 taza de cereal seco • 4 a 5 galletas	• Escoge granos enteros para 3 de mis porciones: -Avena -Tortilla de maíz -Panes y cereales de grano entero
Vegetales 3 porciones		• 4 cucharadas o más • 1/2 taza de jugo de vegetales o de tomate	• Ofréceme vegetales de diferentes clases y colores: verde oscuro, naranja, rojo, amarillo y morado.
Frutas 2 porciones		• 4 cucharadas o más • 1/2 taza de jugo de fruta 100% natural	• Ofréceme frutas de diferentes clases y 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 1% o queso bajo en calorías.
Carne y Frijoles 2 porciones		• 4 cucharadas de carne, pollo, pavo o pescado • 1 huevo • 4 cucharadas de frijoles cocidos o tofu • 2 cucharadas de mantequilla de maní	• Dame carnes magras y bajas en grasa. • Dame platos principales sin carne como frijoles y arroz.

¡Ayúdame a **ser saludable!**

Mi día empieza con el desayuno.



El desayuno me da energía para aprender. Si no como, me da hambre. Es difícil pensar y escuchar. Planifiquemos juntos el desayuno. Podemos alistar la mesa con una caja de cereal, tazones y cucharas. En la mañana siguiente, la leche y la fruta.

¡El desayuno puede ser tan fácil como el A, B, C! Podemos escoger alimentos de cada grupo para comer.

Pan, Cereal u Otro Grano +	**Leche o Carne (o Ambos)** +	**Fruta o Vegetal**
Ejemplos:		
hojuelas de trigo	leche	rodajas de melocotón
avena	yogurt	fresas
pan	queso	rodajas de naranja
tortilla	frijoles de WIC	tomate
galletas	mantequilla de maní	banano
biscochos	pollo	espinaca
gofres o wafles	huevos	sandía
arroz	cerdo	repollo

¡Mira lo que puedo hacer!

- Puedo comer con un tenedor y una cuchara y limpiar mis manos y mi boca con una servilleta.
- Me encanta dibujar y hacer cosas. Hagamos un dibujo con los grupos alimenticios.
- Me encanta leer. Caminemos a la biblioteca para traer algunos libros.
- Podemos tomar turnos. ¡Juguemos a seguir al líder!
- Puedo ayudar. Voy a poner la mesa para la cena y limpiarla después de comer.

Consejos de seguridad y salud

- Todos los días, ayúdame a cepillar y pasar el hilo dental en mis dientes. Llévame al dentista con frecuencia para que los revise.
- Enséñame a usar protector solar cuando juego bajo el sol.
- Enséñame reglas de seguridad y ayúdame a seguirlas.
- Asegúrate que tenga el cinturón abrochado antes que viajemos en un automóvil.

De 4½ a 5 Años de Edad

Mi nombre es _____.

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

Una nota especial para mí: _____

_____