



DE 3½ a 4 AÑOS

Mi nombre es _____

Peso _____ y mido _____ pulgadas de alto.

Una nota especial para mí:

LAS COLACIONES PUEDEN SER SALUDABLES.

TENGO HAMBRE ENTRE LAS COMIDAS.

Una colación me ayuda a obtener lo que necesito para crecer, jugar y aprender. Debo comer mi colación alrededor de 2 horas antes de una comida. No dejes que coma todo el día.

Una colación es una pequeña comida. Estas son algunas ideas:

- Galletas con queso
- Trozos de plátano con crema de cacahuete
- Galletas de avena y leche
- Tortilla de maíz y huevos revueltos
- Cereal WIC y leche
- Palitos de zanahoria y salsa de yogur
- Flan de vainilla con rebanadas de duraznos

¡COCINEMOS JUNTOS!

Puedo hacer lo siguiente:

- Agregar ingredientes
- Revolver
- Untar crema de cacahuete u otros productos para untar
- Agitar una bebida en un recipiente sellado
- Amasar la masa de pan

CÓMO HACER QUE COMER EN FAMILIA SEA UN MOMENTO FELIZ

- Enfócate en la comida y en cada uno de ustedes. Apaga la televisión. Atiende las llamadas telefónicas más tarde.
- Platiquen de cosas divertidas y felices. Traten de hacer de las comidas un tiempo libre de estrés.
- Anima a tu hijo a probar nuevos alimentos. Pero no le des sermones ni lo obligues a comer.

"Mi hija de 3 años aprende mucho. Ama copiar lo que hago. A veces me pide comidas que me ha vis o comer. ¡Y ni siquiera sabía que ella me estaba mirando! Es por eso que trato de comer frutas y verduras. De esta manera, ella las querrá también. Mi médico me dijo que los niños aprenden hábitos alimenticios cuando son pequeños. Quiero que mi hija aprenda a comer frutas y verduras para que esté sana. Me hace sentir bien enseñarle algo que le servirá de por vida".

COCINAR JUNTOS, COMER JUNTOS Y HABLAR JUNTOS.

| GRUPO DE ALIMENTOS | CANTIDAD DE LA PORCIÓN DIARIA | AYUDA CON RACIONES |
|--------------------|-------------------------------|---|
| GRANOS | 5 onzas | • 1 rebanada de pan o tortilla, ½ de taza de arroz o cereal cocido, 1 taza de cereal seco, de 5 a 7 galletas |
| VERDURAS | 1½ tazas | • ½ taza de verduras, ¼ de taza de jugo de verduras o tomate |
| FRUTAS | 1½ tazas | • ½ taza de frutas, ¼ de taza de jugo de fruta 100 % natural |
| LECHE Y LÁCTEOS | 2 tazas | • ½ taza de leche o yogur bajos en grasa, de ½ a 1 rebanada de queso |
| CARNE Y FRIJOLES | 4 onzas | • 4 cucharadas de carne de res, pollo, pavo o pescado, 1 huevo, ¼ de taza frijoles WIC cocidos o tofu cocidos, 2 cucharadas de crema de cacahuete |



- ELIGE LECHE BAJA EN GRASA.
- EL YOGUR ES UNA GRAN COLACIÓN. AGREGA UN POCO DE LECHE Y AGITA LA MEZCLA PARA HACER UN BATIDO.

ENSÉÑALES A TUS HIJOS A CREAR COMIDAS SALUDABLES. ES UNA LECCIÓN QUE UTILIZARÁN DE POR VIDA.

- A los niños les gusta probar los alimentos que ayudan a preparar. Es una gran manera para alentar a tu hijo a probar frutas y verduras.
- Los niños se sienten bien cuando hacen algo "propio de adultos". Dales pequeños trabajos para hacer. Elogia sus esfuerzos. Sus sonrisas iluminarán tu cocina.
- A los niños les encanta ayudar en la cocina. A los padres les encanta saber que sus hijos también están aprendiendo habilidades que les servirán de por vida. Ayúdalos a seguir instrucciones, contar y más.

¡MIRA LO QUE PUEDO HACER!

- Te puedo ayudar. Déjame lavar verduras y cortar lechuga para la ensalada.
- Puedo aprender a decir "por favor" y "gracias".
- Corro, salto y trepo. Caminemos hacia el parque con nuestros amigos.
- Me gusta actuar. Podemos jugar a la tiendita con cajas de cereales vacías y cartones de huevos.
- Me gusta contar. Cuando ponemos la mesa, puedo contar los platos, las tazas y los tenedores.