

Keeping a Healthy Balance in Children

This pamphlet contains general guidelines about healthy eating, physical activity, and positive parenting for children ages 2 to 5 years. Talk with the nutritionist or health care provider for more information.

Positive Parenting

Children need to be loved, supported, accepted, and encouraged by their parents, family members, and friends. Children are more likely to feel good about themselves when they feel loved by their parents. Here are some positive parenting tips:

- Spend time reading, singing, and playing with your children every day.
- Listen to your children.
- Encourage your children every day. Be positive and tell your children what they are doing well.



- Tell your children you love them as a person, although there may be a behavior you dislike.
- Comfort and reward your children by doing a special activity. Rewards could be: a trip to the beach, park, or library; reading books; and playing games together. Do not use food as a reward.
- Remember, each child is an individual who is special and unique.
- Involve children in food shopping and meal preparation.
- Make sure your child gets enough sleep each night.

This institution is an equal opportunity provider.

Florida Department of Health
WIC Program
FloridaWIC.org
DH 150-521, 9/20



Make Healthy Food Choices

- Choose foods every day from each of the food groups.

- The amount of food consumed daily may vary with your child's activity and growth. The goal is for your child to stay at a healthy weight or to "grow into" a healthy weight.

- Children 2 to 3 years old should generally eat the lower number of ounces or cups per day from each food group. Older children may need the higher amounts.

- The foods and drinks your preschooler has throughout the day are important for his or her health. Limit the amount of added sugars, sodium, and saturated fat in your preschooler's meals, drinks, and snacks.

To help children develop healthy eating habits:

- Encourage children to enjoy and learn about a variety of foods. All foods can fit into a healthy eating plan.

- At meals, try to fill about half of the plate with fruits and vegetables.

- Plan meals and snacks for about the same time each day.

- Drink water when thirsty. Limit sodas and sweet drinks.

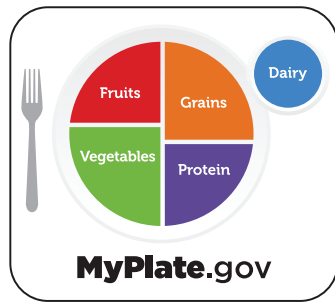
- For meals and snacks, buy foods low in sugar, sodium (salt), and fat.

- Serve smaller portions. Let your child ask for seconds.

- Let children stop eating when they are full, instead of when the plate is empty.

- Eat meals together as a family as often as possible and make these mealtimes pleasant.

- Turn off the television during mealtime.



Physical Activity

Children should get 1 hour or more of physical activity per day. Preschoolers should not sit still for 1 hour or more at a time, except when sleeping. Plan times and places for your family to engage in activities such as those listed below:

- Walking
- Playing at the park or playground
- Swimming
- Riding a tricycle or bicycle
- Dancing to music
- Rollerskating or rollerblading
- Playing games such as soccer, kickball, basketball, and tennis
- Playing games that include running, skipping, hopping, jumping, or marching—these can be outdoor games or games that can be played indoors
- Joining in household tasks such as cleaning and yardwork



Screen Time:

Television, Smart Phones, Video Games & Computer Use

- For children 2 to 5 years of age, limit screen time to 1 hour per day of educational, non-violent programs. Parents should watch with children to help them understand what they are seeing.
- Do not allow your child to have a television, computer, or video games in his or her bedroom.

WIC has nutrition and cooking information on the Internet!

Go to wichealth.org. Sign up and complete your profile using the **Family ID** on your WIC Verification of Certification card. Click **Start Lesson** and then choose a lesson. There are a wide variety of lesson topics. Also see **Health eKitchen** for new recipes.

Protein

2 to 4 ounces per day

1 ounce protein equals:

- 1 ounce cooked lean meat, poultry, or fish
- 1 cooked egg
- ¼ cup cooked beans
- 1 tablespoon peanut butter*



Vary your protein routine

- Choose a variety of protein foods such as seafood, beans, lean meats, poultry, and eggs.
- Limit highly processed meat, turkey, chicken, fish, or meat (like hotdogs, sausage, chicken nuggets, and fish sticks). Even some “reduced fat” meats and cold cuts, like sausage, bologna, and salami, may be high in saturated fat and sodium.
- Add beans to children’s favorite foods. Add beans and peas to tacos, casseroles, stews, pastas, and side dishes.

Dairy

2 to 2½ cups per day

1 cup of dairy equals:

- 1 cup milk or yogurt
- 1½ ounces natural cheese
- 2 ounces processed cheese



Move to fat free or lowfat milk or yogurt

- Serve unflavored, fat free, and lowfat milks most often. They have less added sugar and fewer calories than flavored, whole, or reduced fat milk.
- Lowfat milk, yogurt, and cheese provide much needed calcium. Try making a dip for fruits or vegetables from yogurt.
- Blend milk or yogurt into smoothies. Combine fat free or lowfat yogurt with bananas and cocoa powder for a smoothie, or try milk, ice cubes, and frozen berries.

Fruits

1 to 1½ cups per day

½ cup of fruit equals:

- ½ cup chopped, cooked, or canned fruit
- ¼ cup dried fruit*
- ½ cup 100% fruit juice



Limit 100% fruit juice to ½ cup per day for children 2 to 3 years of age and ½ to ¾ cup per day for children 4 to 5 years of age.

Focus on whole fruits

- Serve a rainbow of choices. Fruit can be a quick and easy way to make meals and snacks healthier and more colorful.
- Choose from fresh, frozen, canned, and dried fruits. Buy canned fruit in water or 100% fruit juice instead of syrup.
- Limit fruit juice. While 100% fruit juice can be part of a healthy diet, it does not contain the dietary fiber found in other forms of fruit.
- Avoid fruit snacks or strips, which usually contain very little fruit.

Vegetables

1 to 1½ cups per day

½ cup of vegetables equals:

- ½ cup cooked vegetables
- ½ cup chopped raw vegetables*
- 1 cup leafy salad greens*
- ½ cup vegetable juice



Vary your veggies

- Serve a variety of colorful choices. Brighten children’s plates with red, orange, and dark green vegetables.
- Choose from fresh, frozen, or canned vegetables. Prepare and serve vegetables without added salt or solid fat.
- Try a dip. Kids love to dip their foods. Whip up a quick dip for veggies with yogurt and seasonings such as herbs or garlic. Serve with raw vegetables like broccoli, carrots, or cauliflower.

Grains

3 to 5 ounces per day

1 ounce of grains equals:

- 1 slice of bread
- ½ cup cooked cereal, rice, or pasta
- ¾ to 1 cup ready-to-eat cereal
- 5 to 6 whole grain crackers
- 1 4-inch waffle or pancake
- 1 6-inch tortilla
- ½ hamburger bun, roll, or 3-inch bagel



Make half your grains whole grains

- Make at least half of your children’s grains whole grains by offering 100% whole grain cereals, breads, and pasta.
- Vary the choices for whole grains. Rolled oats, oatmeal, brown rice, wild rice, bulgur (cracked wheat), quinoa, and millet are whole grain foods.
- Choose toppings wisely for toast, hot cereals, pasta, and rice. Instead of adding butter, stick margarine, and regular cheese, use vegetable oils, lowfat cheeses, or marinara sauce as toppings.

*Be careful. These foods may cause choking, especially in children under 4 years of age.

Manteniendo un Balance Saludable en los Niños

Este folleto contiene guías generales sobre alimentación saludable, actividad física e influencia positiva de los padres para niños de 2 a 5 años. Hable con la nutricionista, la enfermera o el médico para más información.

Influencia Positiva de los Padres

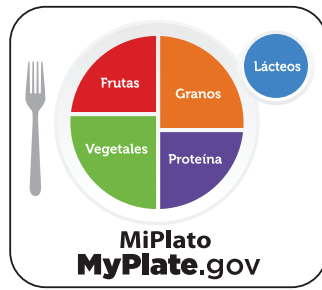
Los niños necesitan amor, apoyo, aceptación y aliento de sus padres, miembros de la familia y amigos. Los niños se sienten más seguros de sí mismos si son amados por sus padres. Ideas para influencia positiva:

- Pase tiempo leyendo, cantando y jugando con sus niños todos los días.
- Escuche a sus niños.
- Anime a sus hijos todos los días. Sea positivo y dígame a los niños lo que están haciendo bien.



- Dígame a sus niños que usted los ama como personas, aunque a usted quizás no le guste su comportamiento.
- Consuele y premie a sus niños con una actividad especial. Recompensas pueden incluir: un viaje a la playa, al parque o a la biblioteca, leyendo libros; y jugando con ellos. No use comida como recompensa.
- Recuerde, cada niño es un individuo que es especial y único.
- Envuelva a los niños en la compra de alimentos y la preparación de comidas.
- Asegure que su niño duerma lo suficiente todas las noches.

Seleccionando Alimentos Saludables



- Escoja todos los días alimentos de cada uno de los grupos de alimentos.

- La cantidad de alimentos consumidos diariamente puede variar con la actividad y el crecimiento del niño. La meta es que su niño se mantenga en un peso saludable o crezca con un peso saludable.

- Los niños de 2 a 3 años deben generalmente comer el número menor de onzas o tazas por día de cada grupo de alimentos. Niños mayores puede que necesiten las cantidades mayores.

- Las comidas y las bebidas que su hijo en edad preescolar consume durante todo el día son importantes para su salud. Limite la cantidad de azúcares agregados, sodio y grasas saturadas en las comidas, las bebidas y las meriendas de su hijo en edad preescolar.

Para ayudar a los niños a desarrollar hábitos alimenticios saludables:

- Ayude a sus niños a disfrutar y aprender acerca de una variedad de alimentos. Todos los alimentos pueden ser parte de un plan de alimentación saludable.

- Durante las comidas, trate de llenar la mitad del plato con frutas y vegetales.

- Planee comidas y meriendas para la misma hora cada día.

- Beba agua si tiene sed. Limite las bebidas gaseosas y las bebidas con azúcar.

- Para comidas y meriendas, compre alimentos bajos en azúcar, sodio (sal) y grasa.

- Sirva porciones más pequeñas. Permita que los niños pidan más si lo desean.

- Deje que sus niños paren de comer cuando están llenos y no cuando limpien el plato.

- Coman juntos como familia tan frecuentemente como sea posible y haga que estas comidas sean agradables.

- Apague la televisión durante las comidas.

Actividad Física

Los niños deben tener 1 o más horas de actividad física por día. Los niños de edad preescolar no deben estar inmóviles por 1 o más horas seguidas, excepto cuando están durmiendo. Planee horas y lugares para que su familia realice actividades tales como las que enumeramos aquí:

- Caminar
- Jugar en el parque o parques de recreo
- Nadar
- Correr un triciclo o bicicleta
- Bailar con música
- Patinar o “rollerblade”
- Jugar fútbol, “kickball,” baloncesto y tenis
- Actividades que incluyen correr, saltar, brincar, o marchar—estos pueden ser juegos al aire libre o juegos dentro de la casa
- Uniéndose en tareas del hogar tales como limpiando o trabajando en el patio

Tiempo frente a las pantallas: televisión, teléfonos inteligentes, videojuegos y el uso de la computadora

- Para los niños de 2 a 5 años, limite el tiempo frente a la pantalla a 1 hora por día de programas educativos sin violencia. Los padres deben observar a los niños para ayudarlos a comprender lo que están viendo.

- No deje que su hijo tenga una televisión, una computadora o videojuegos en su habitación.

¡WIC tiene educación de nutrición y información sobre cocina en el INTERNET!

Visite wichealth.org. Regístrese y complete su perfil con su ID. familiar (Family ID) que está en la tarjeta de certificación de verificación de WIC (WIC Verification of Certification card). Haga clic en **Iniciar Lección** y elija una lección. Hay una gran variedad de temas para las lecciones. También vea **Health eKitchen** para obtener nuevas recetas.



Proteína

2 a 4 onzas cada día

1 onza proteína equivale a:

- 1 onza de carne, ave o pescado cocido
- 1 huevo cocido
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuates (mani)*
- ¼ taza de frijoles cocidos



Varíe las proteínas que elije habitualmente

- Elija diversas comidas con proteínas, como mariscos, frijoles, carnes magras, carne de aves y huevos.
- Limite las comidas que tengan carne, pavo, pollo o pescado altamente procesados (como los hot dogs, las salchichas, los nuggets de pollo y los palitos de pescado). Incluso algunas carnes y fiambres “con un contenido de grasas reducido,” como las salchichas, la mortadela y el salami, pueden tener un alto contenido de grasas saturadas y de sodio.
- Agregue frijoles a las comidas favoritas de sus hijos. Agregue frijoles y guisantes a los tacos, los guisos, los estofados, las pastas y las guarniciones.

Productos Lácteos

2 a 2½ tazas cada día

1 taza productos lácteos equivale a:

- 1 taza de leche o yogur
- 1½ oz de queso natural
- 2 oz de queso procesado



Elija leche o yogur sin grasa o baja en grasa

- Generalmente, sirva leche sin grasa, con 1% de grasa y sin saborizantes. Tiene menos azúcar agregado y menos calorías que la leche saborizada, completa o con 2% de grasa.
- La leche, el yogur y el queso semidescremados aportan calcio, que es sumamente necesario. Pruebe hacer una salsa de yogur para las frutas o los vegetales.
- Incorpore leche o yogur en los batidos. Combine yogur sin grasa o semidescremado con bananas y cacao en polvo para preparar un batido, o pruebe mezclar leche, cubos de hielo y bayas congeladas.

Frutas

1 a 1½ tazas cada día

½ taza fruta equivale a:

- ½ taza de fruta
- ¼ taza de frutas secas*
- ½ taza de 100% jugo de fruta

Limite 100% jugo de fruta a:

- ½ taza al día para niños de 2 a 3 años
- ½ a ¾ taza al día para niños de 4 a 5 años



Céntrese en las frutas enteras

- Sirva opciones de todos los colores del arco iris. Las frutas pueden ser una forma rápida y fácil de hacer que las comidas y las meriendas sean más saludables y más coloridos.
- Elija frutas frescas, congeladas, enlatadas y deshidratadas. Compre fruta enlatada en agua o en jugo 100% de fruta en vez de en jarabe.
- Limite el jugo de frutas. Aunque el jugo 100% de frutas puede ser parte de una alimentación saludable, no contiene la fibra alimentaria que hay en otras formas de fruta.
- Evite los snacks o las tiras de fruta, ya que suelen contener muy poca fruta.

Vegetales

1 a 1½ tazas cada día

½ taza vegetales equivale a:

- ½ taza de vegetales cocidos
- ½ taza de vegetales picados crudos*
- 1 taza de hojas de vegetales crudos*
- ½ taza de 100% jugo de vegetales



Varie sus vegetales.

- Sirva opciones de diversos colores. Alegre los platos de los niños con vegetales de color rojo, anaranjado y verde oscuro.
- Elija vegetales frescos, congelados o enlatados. Prepare y sirva los vegetales sin sal agregada ni grasas sólidas.
- Pruebe hacer una salsa. A los niños les encanta mojar las comidas en salsa. Prepare una salsa rápida para vegetales con yogur y condimentos, como hierbas o ajo. Sírvala con vegetales crudos, como brócoli, zanahoria o coliflor.

Granos

3 a 5 onzas cada día

1 onza granos equivale a:

- 1 rebanada de pan
- ½ taza de cereal, arroz o pasta cocido
- ¾ a 1 taza de cereal seco
- 5 a 6 galletas de grano integral
- 1 waffle o un panqueque de 4 pulgadas
- 1 tortilla de 6 pulgadas
- ½ pan de hamburguesa, panecillo o rosca (bagel) de 3 pulgadas



Haga que la mitad de los granos de su dieta sean integrales

- Haga que, por lo menos, la mitad de los granos que coman sus hijos sean granos integrales ofreciéndoles cereales, panes y pastas 100% integrales.
- Varíe las opciones de granos integrales. La avena, la avena arrollada, el arroz integral, el arroz salvaje, el trigo burgol (trigo partido), la quinua y el mijo son granos integrales.
- Escoja bien los aderezos para las tostadas, los cereales calientes, las pastas y el arroz. En vez de agregar mantequilla, margarina en barra y queso común, use aceites vegetales, quesos descremados o salsa marinara como aderezos.

*Tenga cuidado. Estos alimentos pueden causar ahogo, especialmente en niños menores de 4 años.