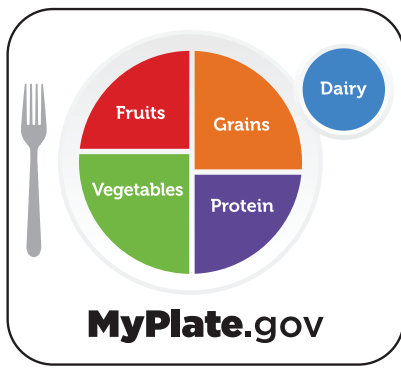


Preschoolers



Go to MyPlate.gov for more information about healthy eating, meal planning, food safety, and physical activity.

Focus on the meal and each other. Your child learns by watching you. Children are likely to copy your table manners, your likes and dislikes, and your willingness to try new foods.

Offer a variety of healthy foods. Let your child choose how much to eat. Children are more likely to enjoy a food when eating it is their own choice.

Be patient with your child. Sometimes new foods take time. Give children a taste at first and be patient with them. Offer new foods many times.

Let children serve themselves. Teach children to take small amounts at first. Let them know they can get more if they are still hungry.

Daily Food Guide for Children Ages 2 to 5 years

These are general guidelines for healthy children, ages 2 to 5 years. Use these daily amounts to serve 3 meals and 1 to 2 healthy snacks to your child each day. Talk with the nutritionist or health care provider for more information on feeding your child.

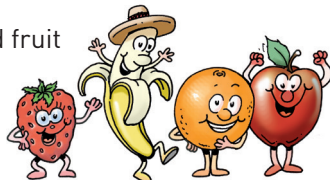
Fruits 1 to 1½ cups daily

½ cup 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
- ½ to ¾ cup per day for children 4 to 5 years of age



Grains 3 to 5 ounces daily

1 ounce grains equals:

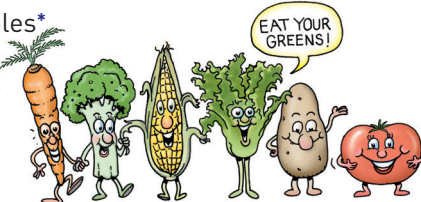
- 1 slice of bread
- ½ cup cooked cereal, rice, or pasta
- ¾ to 1 cup ready-to-eat cereal
- 5 to 6 whole grain crackers
- 1 4-inch waffle or pancake
- 1 6-inch tortilla
- ½ hamburger bun, roll, or 3-inch bagel



Vegetables 1 to 1½ cups daily

½ cup vegetables equals:

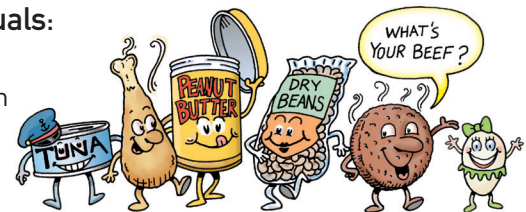
- ½ cup cooked vegetables
- ½ cup chopped raw vegetables*
- 1 cup raw leafy vegetables*
- ½ cup 100% vegetable juice



Protein 2 to 4 ounces daily

1 ounce protein equals:

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



Dairy 2 to 2½ cups daily

1 cup dairy equals:

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



Oils 3 to 4 teaspoons daily

1 teaspoon (5 grams) oil equals:

- 1 teaspoon vegetable oil
- 1 tablespoon light mayonnaise
- 2 tablespoons light salad dressing
- 1 teaspoon margarine



Limit solid fats like butter, margarine, shortening, and lard, as well as foods that contain these ingredients.

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



Florida Department of Health
WIC Program
FloridaWIC.org
DH 150-96, 9/20

This institution is an equal opportunity provider.



Tips for Active Play

Children should be physically active for 1 hour or more every day. In general, preschoolers should not be sitting still for 1 hour or more at a time, except when sleeping.

Here are some examples of the activities children can do:

- walking
- playing ball
- riding a tricycle
- dancing to music
- swimming
- running and skipping
- jumping and hopping
- playing outside

Set aside time each day for the family to do some type of physical activity together.

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.

Tips for Healthy Eating

- Avoid oversized portions.
- Make half your plate fruits and vegetables.
- Make at least half your grains whole grains.
- Switch to fat-free or lowfat (1%) milk.
- Drink water instead of sugary drinks.

Prevent Choking

Do not give children under 4 years of age the following foods: popcorn, nuts, seeds, large chunks of meat or cheese, hard pieces of vegetables or fruits (fresh or dried), hard candies, marshmallows, chips, whole grapes, and fish or meat with bones. Peanut butter or nut butter should only be given when spread thinly on crackers or toast; or thinned and blended into foods.

Your Child's Growth

- The preschool years are an important time for developing healthy habits for life.
- From the ages of 2 to 5 years, children's bodies grow and develop in ways that affect the way they think, eat, and behave.
- There are behavioral milestones to expect at each age. The timing of these milestones may vary with each child. For more information about developmental milestones for different ages of children, go to cdc.gov/MilestoneTracker.
- Discuss your child's growth and development with your child's health care provider.

Choose and Prepare Foods Lower in Salt and Sodium

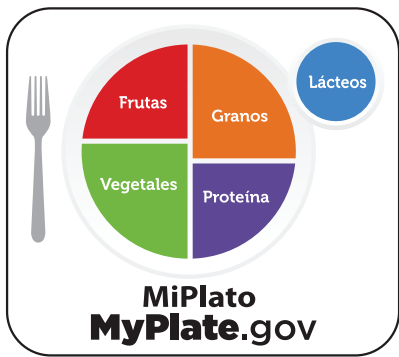
- Use the Nutrition Facts label to compare the sodium in packaged foods and beverages.
- Buy low-sodium, reduced sodium, or no-salt-added products; look for fresh, frozen, or canned vegetables without added sauces or seasonings.
- Choose fresh or frozen poultry, seafood, and lean meats instead of prepared or ready-to-eat products.
- Cook more often at home to control the sodium in your food.
- Add herbs and spices instead of salt to recipes and dishes.

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.



Cook together. Eat together.
Talk together.
Make meal time family time.



Vaya a MyPlate.gov/es/myplate-plan para más información acerca de alimentación saludable, planificación de comidas, seguridad de alimentos y actividad física.

Niños Prescolares

Enfóquense en la comida y en ustedes. Su hijo aprende las cosas que usted hace. Los niños probablemente imitarán sus modales en la mesa, lo que le gusta y no le gusta a usted y su disposición a probar comidas nuevas.

Ofrezca una variedad de comidas saludables. Deje que su hijo elija cuánto comer. Es más probable que los niños disfruten más una comida cuando ellos hayan decidido comerla.

Tenga paciencia con su hijo. A veces las comidas nuevas toman tiempo. Permita que los niños la prueben probar primero y hay que tenerles paciencia. Ofrezca las comidas nuevas varias veces.

Deje que los niños se sirvan la comida. Enseñe a los niños a tomar pequeñas cantidades al inicio. Dígalos que pueden servirse más si aún tienen hambre.

Guía Diaria de Alimentos para Niños de 2 a 5 años

Estas son reglas generales para alimentar niños saludables, de 2 a 5 años de edad. Use estas cantidades diarias para servir 3 comidas y 1 o 2 meriendas saludables para su hijo cada día. Hable con la nutricionista o el médico para más información cerca de como alimentar a su niño.

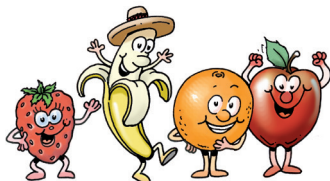
Frutas 1 a 1½ tazas cada día

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:

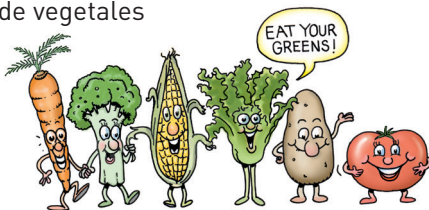
- ½ taza al día para niños de 2 a 3 años
- ½ a ¾ taza al día para niños de 4 a 5 años



Vegetales 1 a 1½ tazas cada día

½ taza vegetales equivale a:

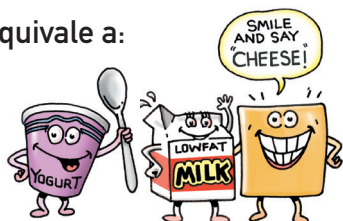
- ½ taza de vegetales cocidos
- ½ taza de vegetales picados crudos*
- 1 taza de hojas de vegetales crudos*
- ½ taza de 100% jugo de vegetales



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



Granos 3 a 5 onzas cada día

1 onza granos equivale a:

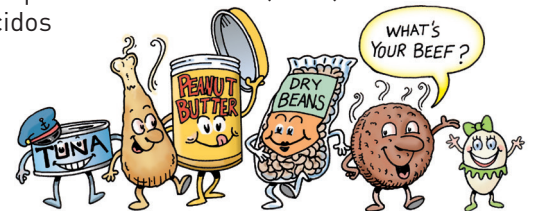
- 1 rebanada de pan
- ½ taza de cereal, arroz o pasta cocido
- ¾ a 1 taza de cereal seco
- 5 a 6 galletas de grano integral
- 1 waffle o un panqueque de 4 pulgadas
- 1 tortilla de 6 pulgadas
- ½ pan de hamburguesa, panecillo o rosca (bagel) de 3 pulgadas



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 (maní)*
- ¼ taza de frijoles cocidos



Aceites 3 a 4 cucharaditas cada día

1 cucharadita (5 gramos) aceite equivale a:

- 1 cucharadita aceite vegetal
- 1 cucharada mayonesa baja en grasa
- 2 cucharadas de aderezo para ensalada bajo en grasa
- 1 cucharadita de margarina



Limite las grasas sólidos como la manteca, la margarina, la grasa vegetal y la grasa de cerdo además de las comidas que contengan estos ingredientes.

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

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Florida Department of Health
WIC Program
FloridaWIC.org
DH 150-36, 9/20



Sugerencias para el juego activo

Los niños deben estar activos físicamente por lo menos una hora de cada día. En general, los niños prescolares no deben estar sentados quietos por una hora o más, excepto cuando duermen.

Los siguientes son algunos ejemplos de actividades que pueden hacer:

- caminar
- jugar pelota
- andar en triciclo
- bailar con música
- nadar
- correr, saltar y brincar
- jugar afuera

Separe tiempo cada día para que la familia participe junta de actividades físicas.

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.

Sugerencias para la alimentación saludable

- Evite porciones demasiado grandes.
- Use la mitad de su plato para frutas y vegetales.
- Por lo menos la mitad de sus granos deben ser granos integrales.
- Cambie a leche sin grasa o baja en grasa (1%).
- Ofrezca agua en lugar de bebidas azucaradas.

Prevenga el ahogo

No ofrezca a niños menores de 4 años los siguientes alimentos: palomitas de maíz, nueces, semillas, pedazos grandes de carne o queso, pedazos duros de vegetales o frutas (frescas o secas), bombones duros, malvaviscos, hojuelas de papa (chips), uvas enteras y pescado o carnes con huesos. La mantequilla de cacahuates solamente se debe ofrecer a los niños mayores de 2 años untada escasamente en galletas o tostada.

El crecimiento de su hijo

- Los años prescolares son una etapa importante para desarrollar hábitos saludables para el resto de la vida.
- Los cuerpos de los niños crecen y se desarrollan durante los 2 a 5 años en formas que afectan a su manera de pensar, comer y comportarse.
- Hay hitos del comportamiento que se esperan a cada edad. Los tiempos de estos hitos podrán variar para cada niño. Para obtener más información acerca de los hitos del desarrollo para las diferentes edades de los niños, vaya al sitio web de cdc.gov/MilestoneTracker.
- Hable sobre el crecimiento y el desarrollo de su hijo con el proveedor de atención médica de su hijo.

Elegir y preparar comidas con un contenido reducido de sal y sodio

- Use la etiqueta de la información nutricional para comparar el sodio en las bebidas y las comidas envasadas.
- Compre productos bajos en sodio, con menos sodio o sin sal; busque vegetales frescos, congelados o enlatados sin salsas o condimentos agregados.
- Elija aves, pescado y carne baja en grasas frescos o congelados en vez de los productos preparados o listos para comer.
- Cocine con más frecuencia en la casa para controlar el sodio en su comida.
- Agregue hierbas y especias en vez de sal a las recetas y a los platos.

¡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.



Cocinen juntos. Coman juntos.
Hablen juntos. Hagan que la hora de la comida sea un momento en familia.