

Toddlers

What should my toddler eat and drink?

- Your toddler needs to eat a variety of foods every day using the **Daily Food Guide for Toddlers Ages 12 to 24 months** shown on the other side of this pamphlet.
- Make sure you limit high sugar and high fat foods so your toddler has room for healthy foods. Too much milk, juice, or sugary drinks can “fill up” a toddler. Your toddler may then have a poor appetite and not eat other important foods that would help him or her to grow and be healthy.
- Toddlers under age 2 years should drink whole milk. They need the extra fat in whole milk for growth. At 2 years, begin fat free or 1% lowfat milk. Talk to your WIC nutritionist or health care provider about reduced fat milk if your toddler is above the 85th percentile weight-for-height.
- Limit fruit juice to ½ cup or 4 fluid ounces per day.
- Limit solid fats like butter, margarine, shortening, and lard, as well as foods that contain these ingredients.

Active Play

Toddlers should play actively each day. Active play includes: running, skipping, climbing, hopping, jumping, throwing a ball, and dancing. Toddlers should not sit still for 1 hour or more at a time, except when sleeping.



Television

Children under 18 months of age should not watch any television. Children 18 to 24 months of age who watch television should only watch educational, non-violent programs. Parents should watch with their children to help them understand what they are seeing.

Growth & Development

- There are milestones to expect at each age, which may vary with each child. For more information about developmental milestones, go to cdc.gov/MilestoneTracker.
- Discuss your child’s growth and development with your child’s health care provider.

Breastfeeding

Breastfeeding is recommended and is healthy for toddlers. Continue to breastfeed your toddler as long as you both enjoy it. The nutritionist or breastfeeding educator can help you with questions about breastfeeding or weaning your toddler.

Mealtime Tips

- Parents are responsible for offering toddlers healthy foods at regular mealtimes.
- Toddlers are responsible for how much food they eat at each meal.
- Toddlers should be encouraged to try at least one bite of a new food.
- Toddlers should not be forced to eat certain foods or to eat all of the food they are given at a meal.



Prevent Tooth Decay

- Let your toddler begin to drink from a small cup with a spill-proof top. Later, let your toddler practice drinking from a small cup without the spill-proof top. Remember, spills are normal.
- Toddlers should stop drinking from a bottle by the time they are 12 to 14 months old. Ask your nutritionist for ideas on how to wean your toddler from the bottle.
- Do not let your toddler sip juice, milk, or sweet drinks frequently during the day or at bedtime. Instead, you can give your toddler water when he or she is thirsty between meals or at bedtime.

Prevent Choking

- Toddlers should always sit up while eating.
- Toddlers should be told to take small bites and completely chew food before swallowing.
- Cut soft fruits and cooked vegetables into small pieces—not in round, coin-shaped slices. Remove seeds, pits, and tough skins.
- Make sure grapes, cherries, berries, and tomatoes are cut into small pieces.
- Cut hot dogs and sausage-shaped meats into small, thin pieces—not in round, coin-shaped slices.
- Mash cooked beans.
- Peanut butter or nut butter can cause choking. Peanut butter or nut butter should only be given when spread thinly on crackers or toast; or thinned and blended into foods.
- These foods can cause choking and should not be given to your toddler:
 - ice cubes
 - marshmallows
 - hot, sticky breads
 - raw vegetables such as carrots and celery
 - raisins and other dried fruit
 - fish, chicken, or turkey with bones
 - popcorn, pretzels, and chips
 - large chunks of meat
 - nuts, seeds, peanuts
 - gum drops, chewing gum, and round-shaped candies

Be Wise...Immunize

Children need shots to protect them from disease. Bring each child’s shot record each time you come to WIC.

This institution is an equal opportunity provider.



Florida Department of Health
WIC Program
FloridaWIC.org
DH 150-394, 9/20

Daily Food Guide for Toddlers ages 12 to 24 months

These are general guidelines for feeding healthy toddlers. Talk with the nutritionist or health care provider for more information on feeding your toddler. The total amount your toddler eats will vary depending on his or her activity level and growth. Typical portion sizes for toddlers are shown in each food group below. Portion sizes for toddlers are usually smaller than portion sizes for adults and older children. Toddlers should be offered 3 meals and 2 to 3 healthy snacks per day.

Dairy

4 portions daily

1 portion equals:

- ½ cup whole milk
- ½ cup whole milk yogurt
- 1 ounce cheese

Protein

2 ounces daily

1 ounce equals:

- 1 ounce cooked and chopped meat, poultry, or fish
- 1 cooked egg
- ¼ cup cooked beans

Fruits

3 portions daily

1 portion equals:

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

Vegetables

3 portions daily

1 portion equals:

- ¼ to ½ cup cooked, chopped vegetables
- ½ cup 100% vegetable juice

Grains

4 to 6 portions daily

1 portion equals:

- ½ to 1 slice of bread
- ¼ to ½ cup cooked cereal, rice, or pasta
- ½ to ¾ cup ready-to-eat cereal
- 2 to 3 whole grain crackers
- ½ 4-inch waffle or pancake
- ½ 6-inch tortilla
- 1 small roll

Oils

3 teaspoons daily

1 teaspoon equals:

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

Sample Meals for Toddlers



Breakfast 1

- ½ cup WIC cereal
- ½ cup whole milk
- ½ cup chopped banana



Breakfast 2

- ¾ cup smoothie with berries and yogurt
- ½ English muffin
- 1 teaspoon margarine



Breakfast 3

- 1 cooked egg
- 1 slice whole wheat toast
- 1 teaspoon margarine
- ½ cup 100% apple juice



Lunch 1

- 1 small hamburger on small roll
- ½ cup shredded, cooked sweet potatoes
- ¼ cup chopped grapes
- ½ cup whole milk

Lunch 2

- ½ cup macaroni & cheese
- ½ cup cooked, chopped broccoli
- ¼ cup chopped strawberries
- ½ cup whole milk



Dinner 1

- 1 ounce chopped, cooked chicken
- ½ cup noodles
- ½ cup cooked green beans
- ¼ cup chopped oranges
- ½ cup whole milk

Dinner 2

- ¼ cup cooked black beans
- ½ cup cooked brown rice
- ¼ cup cooked, chopped carrots
- ½ cup applesauce
- ½ cup whole milk



Snack Ideas



- 2 whole grain crackers
- 1 slice cheese



- ½ cup plain whole milk yogurt
- ¼ cup chopped peaches



- ½ cup soft-cooked carrots
- 2 tablespoons light salad dressing



- 4 graham crackers
- ½ cup whole milk

Niños de 12 a 24 meses

¿Qué debe comer y tomar mi niño de 12 a 24 meses?

- Su niño necesita comer una variedad de alimentos diariamente usando la **Guía Diaria de Alimentos para Niños de 12 a 24 meses** mostrado en el otro lado de este folleto.
- Asegúrese de limitar alimentos altos en azúcar y grasa para que su niño tenga espacio para comer alimentos nutritivos. Demasiada leche, jugo o bebidas dulces pueden “llenarlo.” Su niño tendrá menos apetito y no comerá otros alimentos importantes que lo ayudaran a crecer y a ser saludable.
- Los niños menores de 2 años deben tomar leche completa, ya que necesitan las grasas de la leche completa para crecer. A los 2 años, comience a darles leche sin grasa o baja en grasa (1%). Hable con su nutricionista o proveedor de atención médica del Programa WIC sobre la leche grasa reducida si su hijo supera el 85º percentil de peso para la estatura.
- Limite el jugo 100% fruta a ½ taza o 4 onzas al día.
- Limite las grasas sólidas como la mantequilla, margarina, manteca oxigenada y manteca de cerdo al igual que alimentos que contienen estos ingredientes.

Juego Activo

Los niños mayores de un año deben jugar activamente todos los días. El jugar activamente incluye: correr, saltar, brincar, trepar, brincar en un pie, lanzar una pelota y bailar. Los niños no deben estar quietos por más de una hora a menos que estén durmiendo.



Televisión

Los niños menores de 18 meses no deben mirar televisión. Los niños de 18 a 24 meses que miren televisión solo deben mirar programas educativos sin violencia. Los padres deben mirar la televisión con sus hijos para ayudarlos a comprender lo que están viendo.

Crecimiento y Desarrollo

- Hay hitos esperables para cada edad, que pueden variar según el niño. Para obtener más información sobre los hitos del desarrollo, visite cdc.gov/MilestoneTracker.
- Hable sobre el crecimiento y el desarrollo de su hijo con el proveedor de atención médica de su hijo.

Lactancia

La lactancia se recomienda y es saludable para niños mayores de 1 año de edad. Continúe lactando a su niño siempre y cuando ambos lo disfruten. La nutricionista o la especialista en la lactancia le puede ayudar con sus preguntas y con el destete.



Florida Department of Health
WIC Program
FloridaWIC.org
DH150-497, 9/20

Sugerencias para la Hora de las Comidas

- Los padres tienen la responsabilidad de ofrecer a los niños alimentos nutritivos a horas regulares de comer.
- Los niños deciden la cantidad que van a comer durante cada comida.
- Los niños deben ser animados a probar por lo menos una pequeña cantidad de los alimentos nuevos.
- Los niños no deben forzarse a comer toda la comida que se les sirve.



Prevenga el Deterioro Dental

- Permita que su niño comience a tomar de una taza pequeña con tapa que previene el derrame. Luego, permítale que practique tomando de una taza sin la tapa. Recuerde que es normal que hayan derrames.
- Los niños deben dejar de tomar en botella cuando tienen de 12 a 14 meses de edad. Pida sugerencias a la nutricionista sobre como quitarle la botella a su niño.
- No permita que su niño tome jugo, leche o bebidas endulzadas frecuentemente durante el día o la hora de dormir. En lugar de estas, ofrézcale agua cuando tiene sed entre comidas o a la hora de dormir.

Prevenga el Ahogo

- Los niños deben comer sentados.
- Dígame a su niño que tome pequeños bocados y mastique bien la comida antes de tragarla.
- Corte las frutas blandas y los vegetales cocidos en pedazos pequeños, no en forma redonda (como una moneda). Remueva las semillas, pepas y las cáscaras duras. Asegúrese de que las uvas, las cerezas, las fresas y los tomates son cortadas en pedazos pequeños.
- Corte las salchichas calientes y otras carnes en forma de salchicha en pedazos pequeños y finos, no en pedazos redondos (como una moneda).
- Maje los frijoles cocidos.
- La mantequilla de cacahuates (maní) o de nueces puede causar atragantamiento. Solo se debe untar una fina capa de mantequilla de cacahuate o de nueces sobre galletas o tostadas, o se puede diluir y mezclar en las comidas.
- Estos alimentos pueden causar ahogo y no se le deben dar a su niño:
 - cubos de hielo
 - rosetas de maíz, “pretzels,” papitas fritas y otros “chips”
 - malvaviscos
 - pedazos grandes de carne
 - panes calientes y pegajosos
 - nueces, semillas, cacahuates
 - vegetales crudos como zanahoria y apio
 - pasas y otras frutas secas
 - pescado, pollo o pavo con hueso
 - gomitas dulces, goma de mascar y dulces de forma redonda

Sea Prudente...Inmunice

Los niños necesitan vacunas para protegerlos de enfermedades. Traiga la tarjeta de vacunas de cada niño cada vez que viene a WIC.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Guía Diaria de Alimentos para Niños de 12 a 24 meses

Estas son reglas generales para alimentar niños saludables, de 12 a 24 meses de edad. Hable con la nutricionista o el médico para más información acerca de como alimentar a su niño. La cantidad total que su niño come variará, dependiendo del nivel de actividad física y su crecimiento. Tamaños de las porciones típicas para niños de 12 a 24 meses se muestran en cada grupo de alimentos a seguir. El tamaño de las porciones para estos niños es usualmente menor que el tamaño de las porciones para adultos y mayores niños. Debe ofrecerle a los niños 3 comidas y 2 meriendas saludables al día para niños de 12 a 24 meses de edad.

Productos Lácteos

4 porciones cada día

1 porción equivale a:

- ½ taza de leche completa
- ½ taza yogur de leche completa
- 1 onza de queso

Proteína

2 onzas cada día

1 onza equivale a:

- 1 onza de carne, ave o pescado cocido y picado
- 1 huevo cocido
- ¼ taza de frijoles cocidos

Frutas

3 porciones cada día

1 porción equivale a:

- ¼ a ½ taza de fruta cocida, picada o enlatada
- ½ taza de 100% jugo de fruta

Vegetales

3 porciones cada día

1 porción equivale a:

- ¼ a ½ taza de vegetales cocidos y picados
- ½ taza de 100% jugo de vegetales

Granos

4 a 6 porciones cada día

1 porción equivale a:

- ½ a 1 rebanada de pan
- ¼ a ½ taza de cereal, arroz o pasta cocidos
- ½ a ¾ taza de cereal listo para comer
- 2 a 3 galletas de grano integral
- ½ waffle o panqueque de 4 pulgadas
- ½ tortilla blanda de 6 pulgadas
- 1 pan pequeño

Aceites

3 cucharaditas cada día

1 cucharadita equivale a:

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 cucharadita de margarina
- 1 cucharada de mayonesa baja en grasa o de aderezo para ensalada

Ejemplo de Menú para Niños de 12 a 24 meses



Desayuno 1

- ½ taza cereal de WIC
- ½ taza leche completa
- ½ taza de banana picado



Desayuno 2

- ¾ de taza de batido con bayas y yogur
- ½ muffin inglés
- 1 cucharadita de margarina



Desayuno 3

- 1 huevo cocido
- 1 rebanada de tostada de pan de trigo integral
- 1 cucharadita de margarina
- ½ taza de 100% jugo de manzana



Almuerzo 1

- 1 hamburguesa pequeña con pan pequeño
- ½ taza de batatas trituradas y cocinadas
- ¼ taza uvas picadas
- ½ taza leche completa



Almuerzo 2

- ½ taza macarrones con queso
- ½ taza brécol cocido y picado
- ¼ taza fresas picadas
- ½ taza leche completa



Comida 1

- 1 onza pollo cocido picado
- ½ taza fideos cocidos
- ½ taza judías verdes cocidas
- ¼ taza naranjas picadas
- ½ taza leche completa



Comida 2

- ¼ taza frijoles negros cocidos
- ½ taza arroz integral cocido
- ¼ taza zanahorias cocidas y picadas
- ½ taza salsa de manzana
- ½ taza leche completa

Ideas para Meriendas



- 2 galletas de grano integral
- 1 rebanada de queso



- ½ taza yogur natural de leche completa
- ¼ taza de duraznos picados



- ½ taza zanahorias cocidas y picadas
- 1 cucharada aderezo para ensalada



- 4 galletas graham
- ½ taza leche completa