



Realice su educación alimentaria
por
INTERNET

¡Es fácil! No necesita ser un experto en computadoras para usar este programa

¡Es divertido! Hay muchas recetas y sugerencias buenas para hacer comidas sanas

¡Es conveniente! Puede hacerla en cualquier momento y lugar, basta tener acceso a Internet

¡Los padres de WIC que la han usado disfrutan mucho de este tipo de educación!



¡Usted puede tener acceso a las lecciones previamente completadas al hacer clic en el enlace "Mi perfil"!



¡Guarde sus enlaces favoritos para que pueda regresar y verlos en cualquier momento!



Comparta sus comentarios sobre los enlaces.

Esto es lo que lo que los clientes de WIC dicen:

Para comenzar, siga estas instrucciones sencillas:

1. Vaya al sitio Web: wichealth.org.
2. Abra una cuenta.
3. De las 5 categorías, elige una lección.
4. Complete la lección.
5. Llene la encuesta.
6. Imprima o envíe por correo electrónico su certificado de finalización.

¡Esta página web es muy impresionante y tiene una gran cantidad de información y enlaces!

Creo que el sitio web es muy útil, se ve maravilloso y es muy fácil de usar. Me encanta escuchar a una persona que hable allí.

¡Esta es una gran idea, especialmente para nosotros, los padres que también trabajamos de 9-5. Es difícil tomarse un día libre o faltar al trabajo por enfermedad. Nos gusta utilizar estos días para cuidar a nuestros niños enfermos, no para citas.

Esto se cuenta como parte de su educación alimentaria

Lecciones actualmente disponibles

Mujeres embarazadas

Seguridad alimentaria para futuras mamás
Una receta para un embarazo saludable

Familia

Aliméntese bien – gaste menos
El camino hacia tener una familia más saludable
Los granos integrales sanos
Las comidas vegetarianas (sin carne) para las familias ocupadas

Padres

Manténgase saludable comiendo frutas y vegetales
Este sano/a a medida que su hijo/a crece
Preparándose para un embarazo saludable

Bebés

Iniciar a su bebé a comer alimentos sólidos
El primer vaso del bebé
Apoyo para las madres que amamantan

Niños de 1 a 5 años de edad

Planifique las comidas y bocadillos de manera sencilla

Secretos para alimentar a los niños que dan dificultad para comer

Como crear unos buenos hábitos alimenticios en su hijo/a

Ayude a su hijo/a a elegir bien los alimentos
Confíe que su hijo/a se está alimentando bien
Niños felices, activos y saludables

Alimente a sus niños con productos lácteos para un crecimiento fuerte y vigoroso

Bebidas saludables y divertidas para niños
Los niños crecen saludables con frutas y vegetales

Preserve a su familia libre de la bacteria *E.Coli*

Comparte los recursos de wichealth.org con tus redes sociales



 **wichealth.org**
en Español

Identificación:
Correo electrónico:
Contacto: