

sobre la nutrición
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 completas 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:

¡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.

Siga estas instrucciones sencillas:

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

Esto se cuenta como parte de su educación alimentaria

Lecciones disponibles

Mujeres embarazadas

- Seguridad alimentaria para futuras mamás
- Una receta para un embarazo saludable
- Conociendo a tu bebé: el sueño

Familia

- Cómo crear unos buenos hábitos alimenticios en su hijo/a
- De la granja a la familia: la seguridad alimentaria
- Compras con sus vales (cupones) de WIC*
- Aliméntese bien – gaste menos
- Los granos integrales saludables
- Las comidas vegetarianas (sin carne) para las familias ocupadas

Padres

- Esté sano/a medida que su hijo/a crece
- Preserve su familia libre de la bacteria E.Coli
- Manténgase saludable comiendo frutas y verduras
- Preparándose para un embarazo saludable

Bebés

- El primer vaso del bebé
- Apoyo para las madres que amamantan
- Iniciar a su bebé a comer alimentos sólidos
- Comportamiento del bebé: entender las señales

Niños de 1 a 5 años de edad

- Las frutas y verduras promueven el crecimiento saludable de los niños
- Secretos para dar de comer a niños caprichosos
- Alimente a sus niños con productos lácteos para un crecimiento fuerte y vigoroso
- Confíe que su hijo/a se este alimentando bien
- Planifique las comidas y los bocadillos de manera sencilla
- Los niños felices y activos

- Ayude a que su niño haga buenas decisiones alimenticias
- Las bebidas divertidas y saludables para los niños

**Disponible en IL, MI, UT, y WI*



wichealth.org
en español

Identificación:
Correo electrónico:
Contacto: