

DID YOU KNOW?



- Breast milk is best for baby's brain and body.
- Sugary drinks are bad for your child's teeth and body. Sugary drinks include juice, soda, sports drinks, and energy drinks.
- If you eat healthy foods and drink water, your child will too.
- Eating fruits and vegetables is good for your child's brain and body.
- Your child may need to try a new food 16 times before they like it!

KEY STEPS FOR HEALTHY EATING



BREASTFEED YOUR BABY FOR ONE YEAR

Breast milk is the healthiest food for your baby! Talk to your doctor if you are having problems with breastfeeding.



ZERO SUGARY DRINKS!

Give your child water every day! You can make water more fun by adding sliced lemons, berries, cucumbers, or frozen fruit.



EAT MEALS WITH YOUR KIDS EVERY DAY

Sitting at the table to eat meals together is a great time to show your child that healthy eating is fun!



TRY THAT VEGETABLE AGAIN!

If your child does not like a new vegetable or fruit the first time, don't give up! A child may need to try a new food many times before they like it. Make eating fun! You can try cooking or cutting the vegetable in a new way. Children need to eat 3 to 5 servings of fruits and vegetables every day.



Need help finding healthy food for your family?

Call 2-1-1 for **FREE** help to find healthy food for your family.

2-1-1 can link you with CalFresh, local food banks, emergency food services, the Women Infant and Children (WIC) program and more.

Call 2-1-1 today and speak to a live person. **2-1-1 is confidential.**



¿LO
SABÍA?



- La leche materna es lo mejor para el cerebro y el cuerpo del bebé.
- Las bebidas azucaradas son malas para los dientes y para el cuerpo de su hijo. Las bebidas azucaradas incluyen jugos, soda, bebidas para deportistas y bebidas energéticas.
- Si usted toma alimentos sanos y bebe agua, su hijo copiará sus hábitos saludables.
- Comer frutas y verduras es bueno para el cerebro y el cuerpo de su hijo.
- ¡Su hijo puede necesitar probar una nueva comida 16 veces antes de que le guste!

PASOS CLAVE PARA COMER SALUDABLE



DELE EL PECHO A SU BEBÉ POR UN AÑO

¡La leche materna es el alimento más sano para su bebé! Hable con su médico si tiene problemas para amamantar a su bebé.



¡NADA DE BEBIDAS AZUCARADAS!

¡Dele agua a su hijo todos los días! Puede hacer el agua más divertida añadiendo rodajas de limón, frutas del bosque, pepino o fruta congelada.



COMA CON SUS HIJOS TODOS LOS DÍAS

¡Sentarse a la mesa para comer juntos es un momento excelente para enseñarle a su hijo que comer sano es divertido!



¡PRUEBE ESA VERDURA DE NUEVO!

Si a su hijo no le gusta una nueva verdura o fruta la primera vez, ¡no se rinda! Un niño tiene que probar las comidas muchas veces antes de que les gusten. ¡Haga que comer sea divertido! Pruebe a cocinar o cortar la verdura de una nueva manera. Los niños necesitan comer de 3 a 5 porciones de frutas y verduras todos los días.



¿Necesita ayuda para encontrar alimentos sanos para su familia?

Llame al 2-1-1 para obtener ayuda **GRATUITA** para encontrar alimentos sanos para su familia. 2-1-1 puede ponerle en contacto con CalFresh, bancos locales de alimentos, servicios de emergencia de alimentos, el programa para mujeres, bebés y niños (WIC, por sus siglas en inglés) y otros. Llame al 2-1-1 hoy y hable con una persona. **El 2-1-1 es confidencial.**

