



Feeding Your Terrific Two-Year Old

Your child is 2! They are showing you the new things they can do every day. Eating might be messy, but they are learning and becoming more independent. Below are tips to help you and your child enjoy eating and mealtimes.



Involve kids in grocery store and farmers market trips.

- » They like to learn from you.
- » Talk about the colors and names of foods you see.
- » Count different things in the store.
- » Some children like to help by holding the list or holding the reusable grocery bags.
- » If you can, shop when your child is well rested and has had a snack.



Share meals and snacks together.

- » Offer 3 meals and 2-3 snacks every day. Their tummies are small and need to eat often.
- » Sit with your toddler when they eat or drink. Include them with the family and sit them in a high-chair or booster seat.
- » Smaller silverware, cups, and plates might be helpful for their little hands.
- » Between meal and snack times, water is the best beverage.
- » Your child can mostly eat the same foods you do. Be aware of foods that can cause choking. Avoid: raw hard vegetables, whole grapes, hot dogs, nuts, popcorn, spoonful of peanut butter, chunks of meat, and hard candy.
- » Teach them to use a small, open cup.

Involve kids in cooking.

They can:

- » Help decide which vegetables to have for meals
- » Rinse fruits and vegetables
- » Tear lettuce
- » Make "faces" with pieces of fruits and vegetables
- » Put napkins, forks, and spoons on the table
- » Put things into the trash



It might not be neat, but they're doing their best. Your child will feel good helping you. They'll probably eat better, too!

Trust your child to eat the right amount.

- » You decide what foods to offer. Let your child decide which of these foods to eat, and how much to eat.
- » Their stomach is still little. Start with small servings of each food. Let them ask for more.
- » Don't worry if they don't eat a meal or snack. They'll eat more on some days than others. Don't beg them to eat or fix other foods for them.
- » They change their mind a lot. They may like a food one day and not the next. They'll learn to like most foods



Kids can be on WIC until age 5!

WIC is a nutrition program to improve the health of people who are pregnant or recently pregnant, infants and children under age five. Parents or guardians can apply for their child.

WIC provides:

- » Monthly benefits to buy healthy food
- » Nutrition education
- » Health screenings
- » Breastfeeding support
- » Referrals to other health and social services

WIC is easy to use!

Shop with the WIC card at the grocery store and farmers markets. Use the WICShopper App to find WIC-approved foods. Conveniently meet with WIC staff in-person or remotely.

See if you qualify:

- » Call 1-844-359-3104.
- » Find a local WIC clinic at doh.wa.gov/FindWIC and make an appointment.
- » Visit doh.wa.gov/WICRefer and complete a WIC Interest Form.

WIC helps to improve children's diets and also get them ready for school! Kids on WIC show improved learning development.

This information is available on our website in these languages: English, Spanish, Vietnamese, Ukrainian, Somali, Korean, Tagalog, Arabic, Chinese (Cantonese), Chinese (Mandarin), Marshallese, Russian: doh.wa.gov/WICOutreachMaterials



DOH 965-025, July 2024. This institution is an equal opportunity provider. Washington WIC doesn't discriminate. To request this document in another format, call 1-800-841-1410. Deaf or hard of hearing customers, please call 711 (Washington Relay) or email WIC@doh.wa.gov.



Alimentando a su Estupendo hijo de Dos Años

¡Su hijo tiene dos años! Cada día le enseña cosas nuevas que sabe hacer. Como comer, puede ser un poco sucio, pero está aprendiendo y haciéndose más independiente. A continuación, le damos algunos consejos para que su hijo y usted disfruten comiendo y los tiempos de comida.



Involucre a los niños en las idas al supermercado y al mercado.

- » Les gusta aprender de usted.
- » Hable de los colores y nombres de los alimentos que vea.
- » Cuente las cosas que hay en la tienda.
- » A algunos niños les gusta ayudar como sujetando la lista o las bolsas reusables del supermercado.
- » Si puede, vaya de compras cuando su hijo este descansado y haya tomado un bocadillo.



Comparta juntos comidas y bocadillos.

- » Ofrezcale 3 comidas y 2-3 bocadillos cada día. Sus estómagos son pequeños y necesitan comer a menudo.
- » Siéntese con su hijo cuando coma o beba. Inclúyalo en la familia y siéntelo en la silla alta de comer o asiento elevado.
- » Los cubiertos, vasos y platos más pequeños pueden ser útiles para sus manitas.
- » Entre comidas y bocadillos, el agua es la mejor bebida.
- » Su hijo puede comer casi siempre lo mismo que usted. Tenga cuidado con los alimentos que pueden provocar atragantamiento. Evite: verduras crudas y duras, uvas enteras, salchichas, nueces, palomitas de maíz, cucharadas de mantequilla de maní, trozos de carne y caramelos duros.
- » Enséñeles a utilizar un vaso pequeño y abierto.

Involucre a los niños en la cocina.

Ellos pueden:

- » Ayudar a decidir que verduras tener para las comidas
- » Enjuagar las fruta y verdura
- » Separar las hojas de lechuga
- » Hacer "caritas" con trozos de fruta y verdura
- » Poner servilletas, tenedores y cucharas en la mesa
- » Tirar cosas en la basura



Puede que no sea ordenado, pero ellos hacen lo mejor que pueden. Su hijo se sentirá bien ayudándole. ¡Y probablemente comerá mejor también!

Confíe en su hijo que coma lo suficiente.

- » Usted decide qué alimentos ofrecer. Deje que su hijo decida que alimentos quiere comer y en que cantidad comer.
- » Su estómago aún está pequeño. Empiece con porciones pequeñas de cada alimento. Deje que le pidan más.
- » No se preocupe si no come durante un tiempo de comida o un bocadillo. Ellos comen mas unos días que otros. No le ruegue que coman o les prepare otros alimentos para ellos.
- » Ellos cambian mucho de opinión. A ellos les gusta un alimento un día y el siguiente día ya no. Ellos aprenderán a gustarles la mayoría de los alimentos.



¡Los niños pueden estar en WIC hasta los 5 años!

WIC es un programa de nutrición para mejorar la salud de las embarazadas o recientemente embarazadas, bebés y niños menores de cinco años. Los padres o tutores pueden solicitar para sus hijos.

WIC proporciona:

- » Beneficios mensuales para comprar alimentos saludables.
- » Educación nutricional
- » Exámenes de salud
- » Apoyo a la lactancia
- » Referencias a otros servicios de salud y sociales

¡WIC es fácil de usar!

Compre con la tarjeta WIC en el supermercado y mercados de agricultores. Utilice el App WICShopper para encontrar alimentos aprobados por WIC. Reunirse convenientemente con el personal de WIC en persona o remotamente.

Vea si usted es elegible:

- » Llame al 1-844-359-3104
- » Encuentre una clínica local WIC en doh.wa.gov/EncontrarWIC y haga una cita.
- » Visite doh.wa.gov/ReferirWIC y complete un formulario de interés de WIC.

WIC ayuda a mejorar la dieta de los niños y también a prepararlos para la escuela. Los niños que reciben WIC mejoran su desarrollo del aprendizaje.

Esta información esta disponible en nuestro sitio web en estos otros idiomas: Inglés, español, Vietnamese, Ukraniano, Somalí, Koreano, Tagolog, Árabe, Chino (Cantones), Chino (Mandarín), Marshallese, Ruso: doh.wa.gov/WICOutreachMaterials



DOH 965-025, CS July 2024. Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades. Washington WIC no discrimina. Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-841-1410. Clientes sordos o con problemas de audición, favor de llamar al 711 (servicio relé de Washington) o enviar un correo electrónico a WIC@doh.wa.gov.