



Pagpapakain sa Iyong Bibong Dalawang Taong Gulang

2 taon na ang iyong anak! Ipinakikita niya sa iyo ang mga bagong bagay na nagagawa niya sa bawat araw. Maaaring makalat siyang kumain, pero natututo na siya at kinakaya na niyang makapag-isa. May ilang tip sa ibaba na makatutulong sa iyo at sa iyong anak upang masiyahan sa pagkain at sa tuwing oras na ng pagkain.



Isama ang mga bata sa pamimili ng grocery at pamamalengke.

- » Gusto nilang matuto mula sa iyo.
- » Pag-usapan ang tungkol sa mga kulay at pangalan ng mga pagkaing nakikita ninyo.
- » Bilangin ang iba't ibang bagay na nasa tindahan.
- » May mga batang gustong tumulong sa paghawak ng listahan o pagbitbit ng mga supot pang-grocery na ginagamit nang paulit-ulit.
- » Kung puwede, mamili kapag nakapagpahinga at nakapagmeryenda na nang maayos ang iyong anak.



Pagsaluhan ang mga meal at meryenda.

- » Maghain ng 3 meal at 2-3 meryenda araw-araw. Maliit pa ang tiyan niya at kailangan niyang kumain nang madalas.
- » Tabihan ang iyong toddler kapag kumakain o umiinom siya. Isama siya sa pamilya at iupo siya sa pambatang mataas na silya o booster seat.
- » Maaaring makatulong sa kaniyang mga munting kamay ang mas maliliit na kubiyertos, tasa, at pinggan.
- » Sa pagitan ng mga oras ng meal at meryenda, tubig ang pinakamainam na inumin.
- » Kayang kainin ng iyong anak ang karamihan sa mga pagkaing kinakain mo. Mag-ingat sa mga pagkaing puwedeng makabulon. Iwasan ang: hilaw at matitigas na gulay, buong ubas, hot dog, mani, popcorn, isang punong kutsara ng peanut butter, piraso ng karne, at matigas na kendi.
- » Turuan siyang gumamit ng maliit na tasang walang takip.

Isali ang mga bata sa pagluluto.

- Puwede silang:
- » Tumulong na magpasya kung aling mga gulay ang isasahog sa mga meal
 - » Maghugas ng mga prutas at gulay
 - » Maghimay ng letsugas
 - » Bumuo ng "mukha" gamit ang mga piraso ng mga prutas at gulay
 - » Maglatag ng mga napkin, tinidor, at kutsara sa mesa
 - » Magtapon sa basurahan



Maaaring hindi ito masinop, pero ginagawa niya ang kaniyang makakaya. Matutuwa ang iyong anak kapag tinulungan ka niya. Malamang, makakakain din siya nang mas mabuti!

Pagkatiwalaan ang iyong anak na kakain siya nang sapat.

- » Ikaw ang magpapasya kung anong mga pagkain ang ihahain. Hayaan ang iyong anak na magpasya kung alin sa mga pagkaing ito ang kakainin at kung gaano karami.
- » Maliit pa ang kaniyang tiyan. Magsimula sa katiting na serving ng bawat pagkain. Hayaan siyang humingi pa.
- » Huwag mag-alala kung ayaw niyang kumain ng meal o meryenda. May mga araw na kakain siya ng mas marami. Huwag magmakaawa na kumain siya o maghanda ng ibang pagkain para sa kaniya.
- » Mabilis na magbago ang isip niya. Maaaring may pagkain siyang magustuhan ngayon na ayaw na niya bukas. Matututuhan din niyang magustuhan ang karamihan sa mga pagkain.



Puwedeng sumali sa WIC ang mga bata hanggang sa edad 5!

Ang WIC ay isang programa ng nutrisyon na nagpapabuti sa kalusugan ng mga taong buntis o nagbuntis kamakailan, sanggol at batang wala pang edad lima. Puwedeng mag-apply ang mga magulang o tagapag-alaga para sa kanilang anak.

Nagbibigay ang WIC ng:

- » Buwanang benepisyong pambili ng masustansiyang pagkain
- » Kaalaman sa nutrisyon
- » Pagsusuri sa kalusugan
- » Suporta sa pagpapasuso
- » Mga referral sa iba pang serbisyong pangkalusugan at panlipunan

Madaling gamitin ang WIC!

Mamili gamit ang WIC card sa mga tindahan ng grocery at palengke. Gamitin ang WICshopper App upang maghanap ng mga pagkaing aprobadong WIC. Makipagkita, sa maginhawang paraan, sa kawani ng WIC nang personal o remote.

Alamin kung kalipikado ka:

- » Tumawag sa 1-844-359-3104.
- » Maghanap ng lokal na klinika ng WIC sa doh.wa.gov/FindWIC at humingi ng appointment.
- » Pumunta sa doh.wa.gov/WICRefer at magsagot ng Form para sa Interes sa WIC.

Ang WIC ay tumutulong upang mapabuti ang diyeta ng mga bata at maihanda rin sila sa pagpasok sa paaralan! Nakikitang bumubuti ang pag-aaral ng mga batang kasali sa WIC.

Makikita ang impormasyong ito sa aming website sa mga wikang ito: English, Spanish, Vietnamese, Ukrainian, Somali, Korean, Tagalog, Arabic, Chinese (Cantonese), Chinese (Mandarin), Marshallese, Russian: doh.wa.gov/WICOutreachMaterials



DOH 965-025, May 2024 Tagalog. Ang institusyong ito ay nagbibigay ng patas na pagkakataon. Hindi nandi-discriminate ang Washington WIC. Upang hilingin ang dokumentong ito sa ibang format, tumawag sa 1-800-841-1410. Para sa mga customer na bingi o nahihirapang makarinig, mangyaring tumawag sa 711 (Washington Relay) o mag-email sa WIC@doh.wa.gov.