

# DO YOUR NUTRITION EDUCATION ONLINE: WICHEALTH.ORG



## LESSONS AVAILABLE

### NEW & EXPECTANT PARENTS

- Eat Well for a Healthy Pregnancy
- Get into Shape After Your Baby Arrives
- Give You and Your Baby a Lifetime of Healthy Teeth
- Help Your Baby Sleep Safe and Sound



### GUIDE TO NEWBORNS FOR EXPECTANT PARENTS

- Feeding your Newborn
- Getting the Support You Need For Baby's First Weeks
- In the Hospital - The First 48 Hours
- Preparing to Meet Your Newborn
- Returning to Work or School
- Understanding Your Newborn: Sleep, Crying and Cues



### INFANTS

- Feeding Your 1 Year Old
- Shining Some Light on Vitamin D
- Feeding Your 6 to 12 Month Old

### CHILDREN AGES 1-5

- Build Strong Kids with Dairy Foods
- Fun and Healthy Drinks for Kids
- Happy, Healthy, Active Children
- Help Your Child Develop Healthy Eating Habits
- Make Meals and Snacks Simple
- Solving Picky Eating
- Trust Your Child to Eat Enough
- Two Minutes Twice a Day for a Healthy Smile



### HEALTHY FAMILIES

- A Guide to Food Safety
- Be Healthy with Veggies and Fruits
- Building Healthy Bodies with Iron Foods
- Choose MyPlate to Build a Healthier Family
- Go For Whole Grains
- Make Meals and Snacks Simple
- Making Mealtime a Family Time
- Making Healthy Meals
- Meatless Meals for Busy Families
- Protect Your Family From Lead with Healthy Foods



- Simple Ways to Include Seafood in Family Meals
- Vaccinate Your Family

### MOTHERS IN MOTION

- Better Ways to Handle Everyday Stress
- Effective Ways to Handle Negative Feelings
- Effective Ways to Help with Parenting
- Effective Ways to Reduce Junk Food
- Fun and Realistic Ways to Get More Exercise
- Journey to Weight Loss
- Mothers in Motion Introduction and Overview
- Plan Meals to Help Children Eat Healthier
- Practical Ways to Cook Healthier
- Time Saving Tips for Busy Moms
- Useful Tips for Grocery Shopping (Part I)
- Useful Tips for Grocery Shopping (Part II)



### MEAL PLANNING

- Introduction: Finding Recipes That Work
- Making a Meal Plan
- Maximizing Food Dollars
- Recipes Made Easy
- Saving Time with No Cook Recipes
- Using Substitutions in Healthy Meals



All lessons available in Spanish

## FOLLOW THESE EASY STEPS:

1. Go to [wichealth.org](http://wichealth.org).
2. Create an account and set up your profile.
3. Choose a lesson from one of the categories.
4. Complete the lesson.
5. Fill out the survey.
6. Print or email your certificate of completion.



Access previously completed lessons by clicking on the "My Profile" link.



Save your favorite links so you can go back and view them at any time!



Share your comments about links with other moms.

## FOR MORE INFORMATION

Share [wichealth.org](http://wichealth.org) resources with your social networks. Talk to your local WIC agency staff. For contact information, call 515-281-6650 or visit <http://idph.iowa.gov/wic/how-to-apply> or [www.signupwic.com](http://www.signupwic.com).

Participant FID number \_\_\_\_\_  
Agency email address \_\_\_\_\_



This institution is an equal opportunity provider.

# REALICE SUS EDUCACIÓN ALIMENTARIA POR INTERNET WICHEALTH.ORG



## PARA COMENZAR, SIGA ESTAS INSTRUCCIONES SENCILLAS:

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



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.

### LECCIONES ACTUALMENTE DISPONIBLES

#### NUEVOS Y FUTUROS PADRES

- Coma bien para tener un embarazo saludable
- Póngase en forma después de que llegue su bebé
- Haga que su bebé y usted tengan dientes saludables toda la vida
- Ayude a su bebé a dormir sano y seguro
- Cómo prepararse para un embarazo saludable



#### GUÍA SOBRE RECIÉN NACIDOS PARA PADRES QUE ESPERAN UN BEBÉ

- Alimentación del recién nacido
- Obtención del apoyo necesario durante las primeras semanas del bebé
- En el hospital - Las primeras 48 horas
- Cómo prepararse para conocer a su recién nacido
- Reintegro al trabajo o a los estudios
- Cómo entender a su recién nacido: sueño, llanto y señales



#### BEBÉS

- Alimentar a su hijo de 1 año
- Algo de información sobre la vitamina D
- Alimentar a su bebé de 6 a 12 meses



#### NIÑOS DE 1 A 5 AÑOS DE EDAD

- Crie niños fuertes con productos lácteos
- Bebidas divertidas y saludables para niños
- Niños felices, saludables y activos
- Ayude a su hijo a desarrollar hábitos alimenticios saludables
- Simplifique las comidas y los bocadillos
- Resolver la alimentación selectiva
- Confíe en su hijo para que coma lo suficiente
- Dos minutos dos veces al día para una sonrisa saludable



#### FAMILIAS SALUDABLES

- Una guía para la seguridad alimentaria
- Vida saludable con verduras y frutas
- Desarrollar cuerpos sanos con alimentos ricos en hierro
- De la granja a la familia: Mantener la seguridad de los alimentos
- Elija granos integrales
- Simplifique las comidas y los bocadillos
- Hacer de la hora de la comida un momento familiar
- Cómo hacer comidas saludables
- Comidas sin carne para familias ocupadas
- Proteja a su familia del plomo con alimentos saludables
- Formas simples para incluir mariscos en las comidas familiares



- Vacunación de su familia

#### MADRES EN MOVIMIENTO

- Mejores formas para manejar el estrés cotidiano
- Formas eficaces de manejar los sentimientos negativos
- Formas eficaces para ayudar con la crianza
- Formas eficaces de disminuir el consumo de comida chatarra
- Formas divertidas y realistas de hacer más ejercicio
- Camino hacia la pérdida de peso
- Introducción y descripción general de Madres en movimiento
- Planificar las comidas para ayudar a que los niños coman más saludable
- Formas prácticas para cocinar saludable
- Consejos que ahorran tiempo para madres ocupadas
- Consejos útiles para comprar alimentos (Parte I)
- Consejos útiles para comprar alimentos (Parte II)



#### PLANIFICACIÓN DE COMIDAS

- Introducción: Cómo encontrar recetas que funcionen
- Elaboración de un plan de comidas
- Aprovechamiento al máximo del dinero para alimentos
- Recetas simplificadas
- Ahorrar tiempo con recetas sin cocción
- Cómo usar sustituciones en comidas saludables



Todas las lecciones están disponibles en español

## PARA MÁS INFORMACIÓN

Comparta los recursos de [wichealth.org](http://wichealth.org) en sus redes sociales. Hable con el personal de su agencia local de WIC. Para obtener información de contacto, llame al 515-281-6650 o visite <http://idph.iowa.gov/wic/how-to-apply>.  
Cómo solicitar o [www.signupwic.com](http://www.signupwic.com).

Número FID del participante \_\_\_\_\_

Dirección de correo electrónico de la agencia \_\_\_\_\_



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.