

Realice su educación alimentaria por

INTERNET

Para comenzar, siga estas instrucciones sencillas:

1. Vaya al sitio Web: wichealth.org
2. Abra una cuenta y configure su perfil con su nombre completo y número de su tarjeta de WIC.
3. De las 5 categorías, elige una clase.
4. Complete la clase.
5. Llene la encuesta.
6. Imprima o envíe por correo electrónico su certificado de complición.
7. Llame para fijar una cita para los cheques (435) 792-6451.



¡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.



Comparte los recursos de wichealth.org con tus redes sociales

Lecciones actualmente disponibles

Mujeres embarazadas

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

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

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
- Preservee su familia libre de la bacteria E.Coli
- Manténgase saludable comiendo frutas y verduras
- Preparándose para un embarazo saludable

*Disponible en IL, MI, UT, y WI

Identificación:

Correo electrónico:

Contacto: