

Head Start Birth to Five Program

NUTRITION PARENT BOARD

Nourish to Flourish

HOW TO HANDWASH? - VIDEO

Hand hygiene, either with soap and water or with alcohol-based hand rub, is one of the best ways to avoid getting sick and spreading infections to others. Indeed, hand hygiene is an easy, inexpensive, and effective means to prevent the spread of germs and keep everyone healthy.



WIC ARIZONA

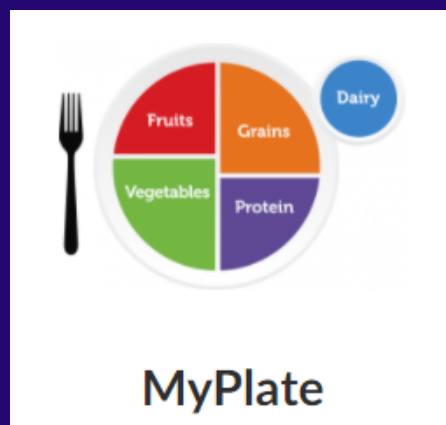


The Arizona Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC) provides nutrition education and breastfeeding support services, supplemental nutritious foods and referrals to health and social services. WIC serves pregnant, breastfeeding, and postpartum women; infants; and children under the age of five.

MyPlate

The benefits of healthy eating add up over time, bite by bite. Small changes matter. Start Simple with MyPlate.

A healthy eating routine is important at every stage of life and can have positive effects that add up over time. It's important to eat a variety of fruits, vegetables, grains, protein foods, and dairy and fortified soy alternatives. When deciding what to eat or drink, choose options that are full of nutrients. Make every bite count.



SNAP-ED

SNAP-Ed teaches people to shop for and cook healthy meals. SNAP-Ed can help people learn how to make their SNAP dollars stretch.

BRUSHING YOUR TEETH

Brushing your teeth is an important part of your dental care routine. Check out the link for information on how to have a healthy mouth and smile



Head Start Birth to Five Program

RECURSOS PARA PADRES: NUTRICIÓN

Nutrir para florecer

¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?

La higiene de las manos, ya sea con agua y jabón o con un gel hidroalcohólico, es una de las mejores maneras de evitar enfermarse y propagar infecciones a otros. De hecho, la higiene de las manos es un medio fácil, económico y eficaz para prevenir la propagación de los gérmenes y proteger la salud de todos.



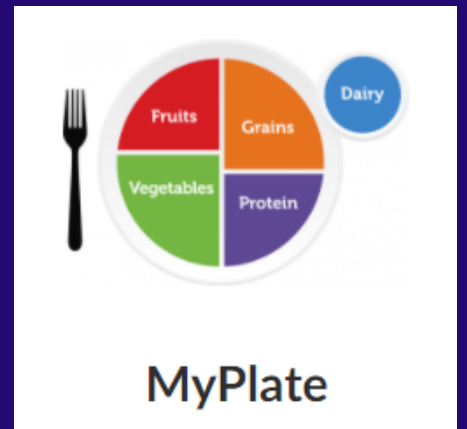
WIC ARIZONA



El Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) de Arizona ofrece educación sobre nutrición y servicios de apoyo para la lactancia, alimentos nutritivos suplementarios y recomendaciones para servicios sociales y de salud. WIC sirve a las mujeres embarazadas, que están amamantando y en el posparto; a los bebés y a niños hasta los cinco años de edad.

MyPlate

Los beneficios de una alimentación saludable se acumulan con el tiempo. Los pequeños cambios importan. Comience de forma simple con MyPlate. Una rutina de alimentación saludable es importante en cada etapa de la vida y puede tener efectos positivos que se acumulan con el tiempo. Es importante comer una variedad de frutas, verduras, cereales, alimentos con proteínas, lácteos y alternativas de soya enriquecida. Al decidir qué comer o beber, elija opciones que estén llenas de nutrientes. Haga que cada bocado cuente.



SNAP-ED

SNAP-Ed enseña a las personas a comprar y cocinar comidas saludables. SNAP-Ed puede ayudar a las personas a aprender cómo hacer que sus dólares de SNAP se estiren.

CEPILLARSE LOS DIENTES

Cepillarse los dientes es una parte importante de su rutina de cuidado dental. Consulte el enlace para obtener información sobre cómo tener una boca y una sonrisa saludables.

