

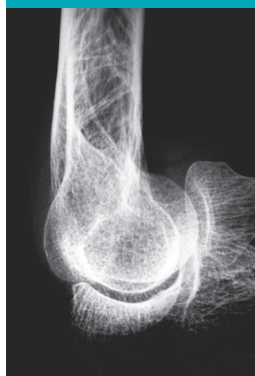


Calcium and Vitamin D



You need calcium and vitamin D for:

Strong bones



Strong teeth



Healthy heart beat



Low fat milk is a healthy choice for you and your family*.

Low fat milk has:

- Same protein
- Same minerals and vitamins (calcium and vitamin D)
- Less fat
- Fewer calories

* Offer whole milk for children ages 1-2 years old to support increased growth.

They learn by watching you.

Check (✓) the foods
you can eat at meals and snacks with your child.

What foods are high in Calcium?

- ☐ Milk (including lactose-reduced)
- ☐ Cheese
- ☐ Yogurt (plain has more calcium than flavored)
- ☐ Canned sardines or salmon (with bones)
- ☐ Turnip greens, kale, Chinese cabbage, broccoli
- ☐ Dry or canned beans
- ☐ Corn tortillas, whole wheat bread

Calcium is added to:

- ☐ Cereals, juices, soymilk, and tofu.

What foods are high in Vitamin D?

Vitamin D is added to:

- ☐ Milk
- ☐ Soy milk
- ☐ Yogurt
- ☐ Cereal
- ☐ Artificial baby milk (formula)

Foods with the most calcium and vitamin D are at the top of each list (amount will vary depending on serving size).

WIC Foods provide a lot of calcium and/or vitamin D. Ask your doctor if your family needs a vitamin supplement.

My Goals for adding more calcium and vitamin D rich foods to my family meals:

1. _____
2. _____
3. _____

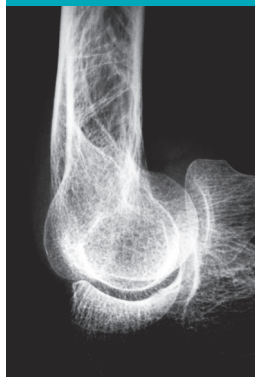


El Calcio y la Vitamina D



Usted necesita calcio y vitamina D para:

Tener huesos fuertes



Tener dientes fuertes



Tener latidos del corazón saludables



La leche baja en grasa es una opción saludable para usted y su familia.*

La leche baja en grasa contiene:

- La misma proteína
- Los mismos minerales y vitaminas (calcio y vitamina D)
- Menos grasa
- Menos calorías

* Ofrézcale leche entera a los niños de 1-2 años de edad para el buen crecimiento.

Los niños aprenden observándole a usted.
Marque (✓) los alimentos que usted puede comer a la hora de las comidas y meriendas con sus niños.

¿Qué alimentos son ricos en calcio?

- ☐ Leche (incluyendo la de lactosa reducida)
- ☐ Queso
- ☐ Yogur (sencillo / sin sabor tiene más calcio que las de sabor)
- ☐ Sardinas o salmón enlatado (con huesos)
- ☐ Hojas de nabo, kale, col chino, brócoli
- ☐ Frijoles o habichuelas secas o enlatadas
- ☐ Tortillas de maíz, pan de trigo integral

El calcio se añade a:

- ☐ Los cereales, jugos, leche de soya y tofu.

¿Qué alimentos son ricos en vitamina D?

La vitamina D se agrega a:

- ☐ Leche
- ☐ Leche de soya
- ☐ Yogur
- ☐ Cereal
- ☐ Leche infantil artificial (fórmula)

Los alimentos con más calcio y vitamina D están en la parte superior de cada lista
(La cantidad varía dependiendo del tamaño de la porción).

Los alimentos de WIC proveen una gran cantidad de calcio y / o vitamina D. Pregúntele a su médico si su familia necesita un suplemento de vitaminas.

Mis metas para añadir más calcio y alimentos ricos en vitamina D a las comidas de mi familia:

1. _____
2. _____
3. _____