

**Títulos de lecciones**

## El embarazo y los primeros 6 meses del bebé

* Coma bien para tener un embarazo sano
* Cuidar de sí misma después de la llegada del bebé
* Prepararse para conocer a su recién nacido
* En el hospital – Las primeras 48 horas
* Alimentar a su recién nacido
* Comprender a su recién nacido: El sueño, el llanto y las señales
* Obtener el apoyo que necesita en las primeras semanas con su bebé
* Volver al trabajo o a la escuela
* Dése a usted y a su bebé dientes saludables para toda la vida

**Alimentar a su niño de 6 a 24 meses de edad**

* Alimentar a su bebé comidas sólidas
* El primer vaso del bebé
* Alimentar a su niño de 1 año

**Alimentar a su niño de 2 a 5 años de edad**

* Ayude a su hijo a desarrollar hábitos alimenticios saludables
* Soluciones para el niño melindroso
* Cómo hacer que la hora de comer sea tiempo familiar

## Elegir alimentos saludables

* Manténgase sano con verduras y frutas
* Poderosa proteína - mucho más que carne
* Alimentos lácteos para niños fuertes
* Opte por los granos integrales
* Bebidas divertidas y saludables para los niños
* Desarrollar un cuerpo sano con hierro
* ¡Es hora de comer! ¿Qué hay en su plato?

**[*Add Your Agency Name and***

***Contact Information Here*]**

**Lesson Titles**

**Pregnancy and Baby’s First 6 Months**

* Eat Well for a Healthy Pregnancy
* Taking Care of You After Baby Arrives
* Preparing to Meet Your Newborn
* In the Hospital - The First 48 Hours
* Feeding Your Newborn
* Understanding Your Newborn: Sleep, Crying, and Cues
* Getting The Support You Need for Baby’s First Weeks
* Returning to Work or School
* Give You and Your Baby a Lifetime of Healthy Teeth

**Feeding Your 6-24 Month Old**

* Feeding Your Infant Solid Foods
* Baby’s First Cup
* Feeding Your 1-Year Old

**Feeding Your 2-5 Year Old**

* Help Your Child Develop Healthy Eating Habits
* Solving Picky Eating
* Making Mealtime a Family Time

**Choosing Healthy Foods**

* Be Healthy with Veggies and Fruits
* Powerful Proteins – So Much More Than Meat
* Build Strong Kids with Dairy Foods
* Go for Whole Grains
* Fun and Healthy Drinks for Kids
* Building Healthy Bodies with Iron Foods
* Time to Eat! What’s on Your Plate?



**Keeping Your Family Healthy**

* A Guide to Food Safety
* Happy, Healthy, Active Children
* Protect Your Family from Lead with Healthy Foods
* Two Minutes Two Times a Day for a Healthy Smile
* Vaccinate Your Family

**Planning Simple Meals and Snacks**

* Finding Recipes That Work
* Make Meals and Snacks Simple
* Making a Meal Plan
* Maximizing Food Dollars
* Recipes Made Easy
* Saving Time with No-Cook Recipes
* Using Substitutions in Healthy Meals

**Understanding Developmental Milestones**

* Milestones Matter: An Introduction
* Milestones Matter: Babies Under 6-Months Old
* Milestones Matter: Babies Ages 6-12 Months
* Milestones Matter: Children Ages 1 to 2 Years
* Milestones Matter: Children 2 to 5 Years

*Add Your Agency Name and*

*Contact Information Here*

## Mantener a su familia segura y sana

* Una guía para la seguridad alimentaria
* Los niños felices, sanos y activos
* Proteja a su familia del plomo con alimentos saludables
* Dos minutos dos veces al día para tener una sonrisa sana
* Vacune a su familia

## Planear comidas y meriendas sencillas

* Encontrar recetas que funcionen
* Prepare las comidas y bocadillos de manera sencilla
* Planear sus comidas con confianza
* Aprovechar al máximo su dinero para la comida
* Recetas: ¡Más fácil que nunca!
* Ahorrar tiempo con recetas que no se cocinan
* Cómo usar sustituciones en sus comidas saludables

## Comprender los indicadores de desarrollo

* Los indicadores importan: Una introducción
* Los indicadores importan: Bebés menores de 6 meses
* Los indicadores importan: Bebés de 6 a 12 meses
* Los indicadores importan: Niños de 1 a 2 años de edad
* Los indicadores importan: Niños de 2 a 5 años de edad

*Add Your Agency Name and*

*Contact Information Here*