

New Spanish Nutrition and Wellness Resources in CACFP: Creating Healthier Child Care Environments

Friday, September 18, 2015



Nuevos Recursos de Nutrición y Bienestar en Español en CACFP: Creando Ambientes más saludables para el cuidado de niños

Viernes, Septiembre 18, 2015



Mimi Wu, MS, RD

Nutritionist

USDA Food and Nutrition
Service

Child Nutrition Programs

Nutrition Promotion and

Technical Assistance

Division



Evelyn Garcia, MPH

Program Analyst

**USDA Food and Nutrition
Service**

Child Nutrition Programs

Nutrition Promotion and

Technical Assistance

Division





United States Department of Agriculture

Andrea Farmer, MS, RD

Nutritionist

USDA Food and Nutrition
Service

Child Nutrition Programs
Nutrition Promotion and
Technical Assistance Division



Mimi Wu, MS, RD

Nutricionista

USDA Servicio de Alimentos y
Nutrición

Programas de Nutrición Infantil
División de Promoción y
Asistencia Técnica de Nutritión



Evelyn Garcia, MPH
Analista de Programas
USDA Servicio de Alimentos y
Nutrición
Programas de Nutrición Infantil
División de Promoción y
Asistencia Técnica de Nutritión



Andrea Farmer, MS, RD

Nutricionista

USDA Servicio de Alimentos y
Nutrición

Programas de Nutrición Infantil
División de Promoción y
Asistencia Técnica de Nutritión



Team Nutrition

Initiative of the USDA's Food and Nutrition Service to support the Federal Child Nutrition Programs



Provides curricula, posters, parent handouts, and other resources free of charge to schools, child care site sites, and summer meal operators. .

Aims to improve children's lifelong eating and physical activity habits

Team Nutrición

Es una iniciativa del Servicio de Alimentos y Nutrición del USDA para apoyar los programas de nutrición infantil



Provee curriculos, posters, guias para los padres y otros recursos gratis para escuelas, centros de cuidado infantil y centros de comida de verano..

Su objetivo es el mejorar los hábitos alimenticios y la actividad física



Tell Us About You!

¡Díganos acerca de Usted!

I am a/Yo soy:

- a. Child Care Provider or Early Child Care Educator/
Proveedor de cuidado infantil o un Educador
- b. Sponsoring Organization/ Organización
Auspiciante
- c. State Agency Staff/Empleado de una Agencia
Estatal
- d. Government Employee/Empleado de gobierno
- e. Other/Otro

I am most fluent in ... Yo prefiero hablar ...

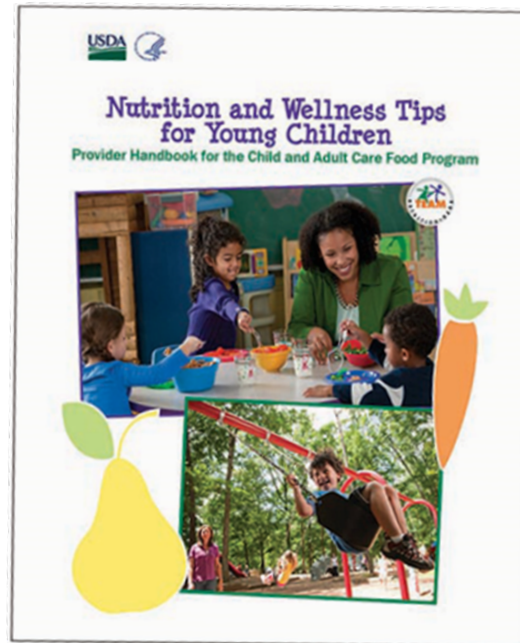
- English/Inglés
- Spanish/Español
- Both/Ambos



Spanish Resources for Child Care



Discover *MyPlate* Look and Cook Recipe Cards



*Nutrition and Wellness Tips for
Young Children: Provider Handbook
for the Child and Adult Care Food
Program*

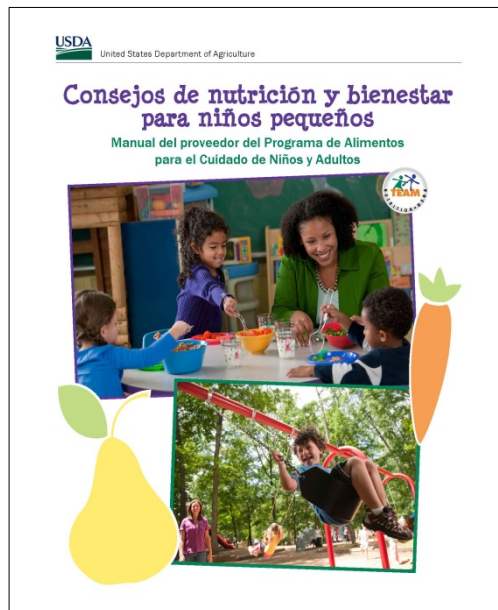


The Two-Bite Club Storybook

Recursos en Español para Centros de Cuidado Infantil



Descubre MiPlato
tarjetas de receta de
Mira y Cocina



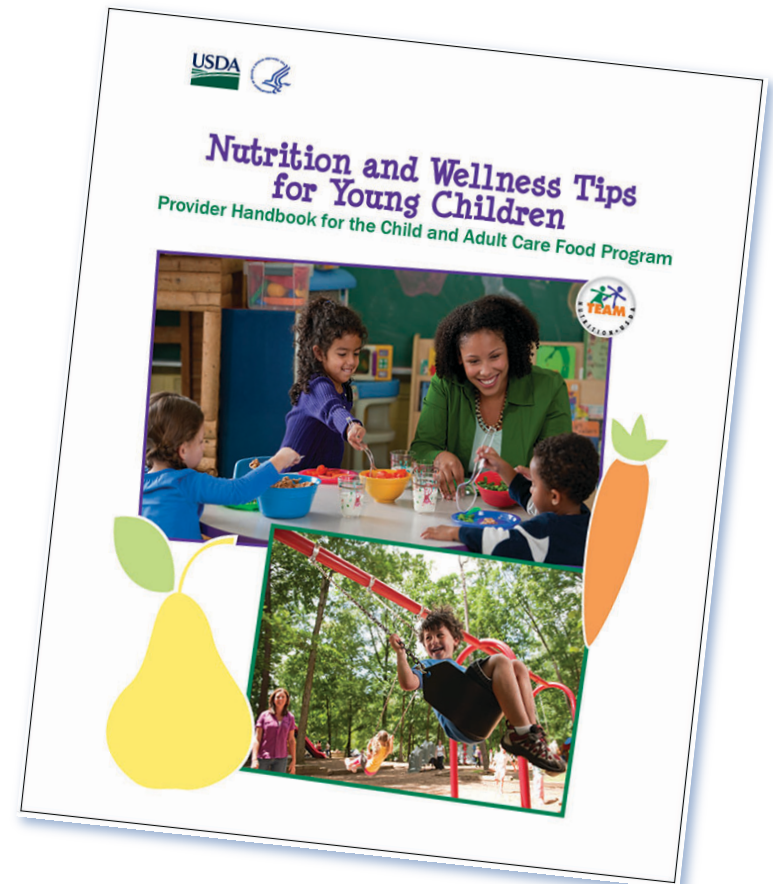
Consejos de Nutrición y Bienestar
para niños pequeños: Manual del
Proveedor de Alimentos para el
Cuidado de Niños y Adultos



Libro de Cuentos:
El Club de los Dos
Bocados

Nutrition and Wellness Tips for Young Children: Provider Handbook for the CACFP

- **Provides recommendations and best practices on:**
 - Nutrition
 - Physical Activity
 - Screen Time (Electronic Media)
 - Food Safety
 - Choking Prevention
 - Food Allergies and Intolerances



“Consejos de Nutrición y Bienestar para Niños Pequeños: Manual Proveedor del Programa de Alimentos para Niños y Adultos” (por sus siglas en Inglés, CACFP)

- **Provee recomendaciones y mejores prácticas acerca de:**
 - Nutrición
 - Actividad Física
 - Tiempo al frente de las pantallas
 - Seguridad alimenticia
 - Prevención de Atragantamiento
 - Intolerancias y alergias a la comida



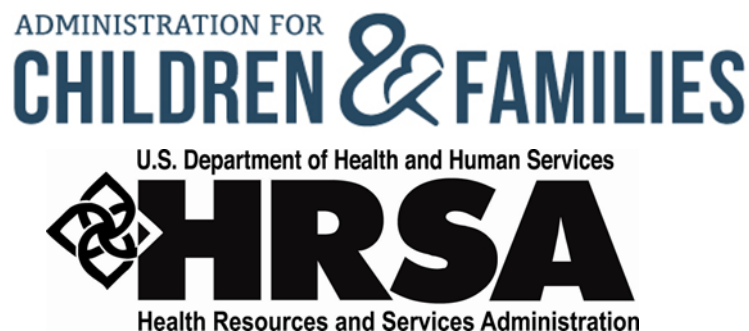
Collaborative Approach

- Handbook was developed by an Interagency Workgroup:



Enfoque Colaborativo

- El manual fue desarrollado por un grupo de trabajo entre agencias:



Inside the Provider Handbook: Table of Contents

Nutrition Tip Sheets

- 2** Introduction: Provide Healthy Food and Activity Choices Every Day
- 3** How To Use This Handbook
- 5** Build a Healthy Plate With Fruits
- 9** Build a Healthy Plate With Vegetables
- 15** Build a Healthy Plate With Dry Beans and Peas
- 19** Meat and Meat Alternates: Build a Healthy Plate With Protein
- 27** Build a Healthy Plate With Whole Grains
- 33** Build a Healthy Plate With Milk
- 37** Build a Healthy Plate With Less Salt and Sodium
- 41** Fats and Oils: Build a Healthy Plate With Options Low in Solid Fats
- 47** Build a Healthy Plate With Less Added Sugars
- 51** Make Water Available Throughout the Day
- 55** Practice the Basics of Food Safety To Prevent Foodborne Illness

Dentro del Manual del Proveedor: Table de Contenidos

Tabla de Contenidos

Guías de Nutrición

- 2** Introducción: Proporcionar alimentos saludables y opciones de actividades diariamente
- 3** Cómo usar este manual
- 5** Prepare un plato saludable con frutas
- 9** Prepare un plato saludable con vegetales
- 15** Prepare un plato saludable con frijoles y guisantes secos
- 19** Carnes y sustitutos de la carne: Prepare un plato saludable con proteína
- 27** Prepare un plato saludable con granos integrales
- 33** Prepare un plato saludable con leche
- 37** Prepare un plato saludable con menos sal y sodio
- 41** Grasas y aceites: Prepare un plato saludable con opciones bajas en grasas sólidas
- 47** Prepare un plato saludable con menos azúcares añadidos
- 51** Tenga agua disponible durante todo el día
- 55** Practique los elementos básicos del control de seguridad de alimentos para prevenir la intoxicación alimentaria

Inside the Provider Handbook: Table of Contents

Active Play Tip Sheets

- 63** Provide Opportunities for Active Play Every Day
- 67** Encourage Active Play and Participate With Children
- 69** Promote Active Play Through Written Policies and Practices
- 73** Limit Screen Time

Supplements, Best Practices, and Additional Resources

- 77** Supplement A: Practice Choking Prevention
- 81** Supplement B: Care for Children With Food Allergies
- 87** Best Practices: CACFP Success Stories
- 97** Additional Resources

Dentro del Manual del Proveedor: Table de Contenidos

Consejos de Actividad Física

- 63** Proporcione oportunidades de juego activo diariamente
- 67** Propicie el juego activo y participe con los niños
- 69** Fomente el juego activo mediante políticas y prácticas escritas
- 73** Limite el tiempo frente a la pantalla


Suplementos, Mejores Prácticas y otros recursos adicionales

- 77** Suplemento A: Practique la prevención de atragantamiento por alimentos
- 81** Suplemento B: Cuidado para niños con alergias alimentarias
- 87** Mejores prácticas: Historias de éxito del CACFP
- 97** Recursos adicionales

Structure of a Nutrition Tip Sheet

Answers the Questions:


- 1) Why is this important?
- 2) What types of food should I offer?
- 3) How can I serve...?
- 4) How can I encourage children....?
- 5) How do I keep food safe?
- 6) How can I put this into practice in my child care program?



Build a Healthy Plate With Fruits

Nutrition and Wellness Tips for Young Children:
Provider Handbook for the Child and Adult Care Food Program

Did you know offering fruit is a quick-and-easy way to make meals and snacks healthier and more colorful? While most toddlers consume enough fruit, most children 4 years and older do not. You can help by offering different fruits on your menu. Offering a variety of fruits during the week can:




- Teach healthy eating habits children will use for life.
- Add color, texture, and flavor to children's plates.
- Give children the vitamins and minerals they need to grow and play.
- Promote proper digestion, help children feel full, and maintain a healthy weight by providing dietary fiber.

What types of fruits should I offer?

- ▶ **Fresh, frozen, canned, and dried fruits are all great choices.** Introduce kids to the whole rainbow of fruit choices — each fruit has its own unique flavor and nutrients. Providing different choices each day helps children get the nutrition they need.
- ▶ **Limit fruit juice.** Serve only one ½-cup (4 oz) to ¾-cup (6 oz) serving of 100% juice, once per day. While 100% fruit juice can be part of a healthy diet, it does not contain the dietary fiber found in other forms of fruit.
- ▶ **Include good sources of potassium,** such as bananas, dried plums, cantaloupe, honeydew melon, nectarines, raspberries, and orange juice. Potassium can help children maintain a healthy blood pressure.


How can I serve fruits and juices with no added sugars?

It is easy for children to get too many added sugars from foods and beverages. The extra calories from these added sugars can make children feel full before they've had a chance to get the nutrients they need from other foods. Extra calories from added sugars also make it harder for children to maintain a healthy weight. Since fruits are naturally sweet, it can be easy to get children to eat them without adding sweeteners like sugar, corn syrup, and honey. Here are a few tips:



- ▶ **Serve fresh fruit more often than fruit-based desserts,** such as fruit pies, cobblers, and crisps.
- ▶ **Purchase fruit canned in water or 100% fruit juice instead of syrup.** Offer unsweetened applesauce and try sprinkling ground cinnamon on top.


Watch out! There is usually very little fruit in chewy fruit snacks or "fruit-flavored" beverages (often called fruit drinks or fruit punch).



Estructura de la Guía de Nutrición

Respuestas a estas Preguntas:

- 1) ¿Por qué es importante?
- 2) ¿Qué clase de comidas debería ofrecer?
- 3) ¿Cómo debe servir...?
- 4) ¿Cómo debo motivar a los niños....?
- 5) ¿Cómo mantengo la comida?
- 6) ¿Cómo puedo poner ésto en práctica en mi centro de cuidado?




Prepare un plato saludable con frutas

Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual del proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

¿Sabía que ofrecer fruta es una manera fácil y rápida de preparar comidas y meriendas más saludables y coloridas? A pesar de que la mayoría de los niños pequeños consumen suficiente fruta, la mayoría de los niños de 4 años o mayores no lo hacen. Usted puede ayudar al ofrecerles diferentes frutas en su menú. Ofrecer frutas variadas durante la semana permite:

- Enseñar a los niños hábitos alimenticios saludables que usarán toda la vida.
- Agregar color, textura y sabor a los platos de los niños.
- Proporcionar a los niños las vitaminas y los minerales que necesitan para crecer y jugar.
- Promover una digestión adecuada, ayudar a los niños a sentirse llenos, y mantener un peso adecuado al proporcionar fibra alimentaria.




¿Qué tipos de frutas debo ofrecer?

- ▶ Frescas, congeladas, enlatadas o secas, son todas buenas opciones. Introduzca a los niños al arcoíris completo de opciones de frutas - cada fruta tiene sus propios nutrientes y sabores particulares. Proporcionar diferentes opciones diariamente ayuda a que los niños reciban la nutrición que necesitan.
- ▶ **Limite los jugos de frutas.** Sirva solo una porción de ½ taza (4 oz) de jugo 100%, una vez al día. A pesar de que el jugo 100% fruta puede ser parte de una dieta saludable, no contiene la fibra alimentaria encontrada en otras formas de la fruta.
- ▶ **Incluya fuentes ricas en potasio,** tales como bananas, ciruelas secas, melón cantalupo y melón verde, nectarinas, frambuesas y jugo de naranja. El potasio puede ayudar a los niños a mantener una presión arterial saludable.

¿Cómo puedo servir frutas y jugos sin azúcares añadidos?


Es fácil que los niños reciban demasiados azúcares añadidos provenientes de alimentos y bebidas. Las calorías adicionales de estos azúcares añadidos pueden hacer que los niños se sientan llenos antes de empezar a recibir los nutrientes que necesitan de otros alimentos. Las calorías adicionales de los azúcares añadidos también pueden impedir que los niños mantengan un peso saludable. En vista de que las frutas son naturalmente dulces, es fácil lograr que los niños las coman sin agregar endulzantes como el azúcar, el sirope de maíz y la miel. He aquí algunos consejos:



- ▶ Sirva frutas frescas con más frecuencia que postres basados en frutas, tales como los pasteles y postres crujientes de frutas.
- ▶ Compre fruta enlatada en agua o jugo 100% fruta en lugar de sirope. Ofrezca puré de manzana sin endulzar y espolvoree canela en polvo encima.

¡Tenga cuidado! Por lo general hay muy poca fruta en las meriendas masticables de frutas o en las bebidas "con sabor a fruta" (también conocidas como bebidas de frutas o ponche de frutas).

Más consejos sobre 'sin azúcares añadidos' en la página siguiente...



Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual del proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Prepare un plato saludable con frutas • <http://www.fns.usda.gov/tn/resource-library>

5



Build a Healthy Plate With Fruits

Nutrition and Wellness Tips for Young Children: Provider Handbook for the Child and Adult Care Food Program

Did you know offering fruit is a quick-and-easy way to make meals and snacks healthier and more colorful? While most toddlers consume enough fruit, most children 4 years and older do not. You can help by offering different fruits on your menu. Offering a variety of fruits during the week can:



- **Teach healthy eating habits children will use for life.**
- **Add color, texture, and flavor to children's plates.**
- **Give children the vitamins and minerals they need to grow and play.**
- **Promote proper digestion, help children feel full, and maintain a healthy weight by providing dietary fiber.**

What types of fruits should I offer?

- ▶ **Fresh, frozen, canned, and dried fruits are all great choices.** Introduce kids to the whole rainbow of fruit choices — each fruit has its own unique flavor and nutrients. Providing different choices each day helps children get the nutrition they need.
- ▶ **Limit fruit juice.** Serve only one ½-cup (4 oz) to ¾-cup (6 oz) serving of 100% juice, once per day. While 100% fruit juice can be part of a healthy diet, it does not contain the dietary fiber found in other forms of fruit.
- ▶ **Include good sources of potassium,** such as bananas, dried plums, cantaloupe, honeydew melon, nectarines, raspberries, and orange juice. Potassium can help children maintain a healthy blood pressure.

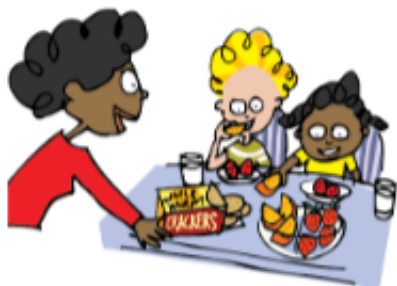


Prepare un plato saludable con frutas

Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual del proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

¿Sabía que ofrecer fruta es una manera fácil y rápida de preparar comidas y meriendas más saludables y coloridas?

A pesar de que la mayoría de los niños pequeños consumen suficiente fruta, la mayoría de los niños de 4 años o mayores no lo hacen. Usted puede ayudar al ofrecerles diferentes frutas en su menú. Ofrecer frutas variadas durante la semana permite:



- Enseñar a los niños hábitos alimenticios saludables que usarán toda la vida.
- Agregar color, textura y sabor a los platos de los niños.
- Proporcionar a los niños las vitaminas y los minerales que necesitan para crecer y jugar.
- Promover una digestión adecuada, ayudar a los niños a sentirse llenos, y mantener un peso adecuado al proporcionar fibra alimentaria.

¿Qué tipos de frutas debo ofrecer?

- ▶ **Frescas, congeladas, enlatadas o secas, son todas buenas opciones.** Introduzca a los niños al arcoíris completo de opciones de frutas - cada fruta tiene sus propios nutrientes y sabores particulares. Proporcionar diferentes opciones diariamente ayuda a que los niños reciban la nutrición que necesitan.
- ▶ **Limite los jugos de frutas.** Sirva solo una porción de $\frac{1}{2}$ taza (4 oz) de jugo 100%, una vez al día. A pesar de que el jugo 100% fruta puede ser parte de una dieta saludable, no contiene la fibra alimentaria encontrada en otras formas de la fruta.
- ▶ **Incluya fuentes ricas en potasio,** tales como bananas, ciruelas secas, melón cantalupo y melón verde, nectarinas, frambuesas y jugo de naranja. El potasio puede ayudar a los niños a mantener una presión arterial saludable.

How can I serve fruits and juices with no added sugars?

It is easy for children to get too many added sugars from foods and beverages. The extra calories from these added sugars can make children feel full before they've had a chance to get the nutrients they need from other foods. Extra calories from added sugars also make it harder for children to maintain a healthy weight. Since fruits are naturally sweet, it can be easy to get children to eat them without adding sweeteners like sugar, corn syrup, and honey. Here are a few tips:



Watch out! There is usually very little fruit in chewy fruit snacks or "fruit-flavored" beverages (often called fruit drinks or fruit punch).



- ▶ **Serve fresh fruit more often than fruit-based desserts**, such as fruit pies, cobblers, and crisps.
- ▶ **Purchase fruit canned in water or 100% fruit juice instead of syrup.** Offer unsweetened applesauce and try sprinkling ground cinnamon on top.

- ▶ **Use frozen fruit** that does not contain added sugars.
- ▶ **Choose 100% fruit juice** instead of fruit-flavored drinks or soda, including cola, lemon lime, root beer, or orange soda.





- ▶ **Offer raisins or other unsweetened dried fruit** instead of chewy fruit snacks or strips, fruit drops, candy, or sweets.* Since it is easy to eat a lot of dried fruit in a short time, it is best to serve unsweetened dried fruit in a ¼-cup serving. Eating ¼ cup of dried fruit is like eating ½ cup of fresh fruit.



*** Hard fruit chunks, chewy fruit snacks, and certain types of candy pose choking hazards. (See Appendix A on page 77 for more information.)**

¿Qué puedo hacer para limitar el consumo de alimentos y bebidas con azúcares añadidos?

Preste atención a las fuentes de azúcares añadidos. Los refrescos, los jugos de frutas, los pasteles, las tartas, las galletas, los postres con lácteos y las golosinas son las principales fuentes de azúcares añadidos para los niños y adolescentes de 2 a 18 años. Para los niños más pequeños, las bebidas endulzadas con azúcar y los cereales fríos son las principales fuentes. Ofrezca alimentos que posean pocos o sin azúcares añadidos. He aquí algunas sustituciones de alimentos a elegir para **niños de 2 años en adelante**:

En lugar de:	Elija:	
L leche saborizada	L leche sin sabor descremada o semidescremada (1% o menos)	
Yogurt endulzado	Yogurt descremado o semidescremado sin sabor con una cubierta de frutas.	
Helado o yogurt congelado	Frutas congeladas que no contengan azúcares añadidos, o barras congeladas de 100% fruta	
Cereales de desayuno endulzados	Cereales con pocos o sin azúcares añadidos, cereales integrales o avena con fruta	
Galletas	Galletas de <i>trigo integral</i> , galletas Graham o galletas de animales	
Fruta enlatada con sirope de maíz, o salsa de manzana endulzada	Fruta enlatada en agua o en jugo 100% fruta de fruta; salsa de manzana <i>sin endulzar</i>	
Rosquillas, pasteles o tortas de postre	Frutas (frescas, congeladas o enlatadas en agua o jugo 100%), ensaladas de fruta o frutas horneadas (como manzanas o peras horneadas)	
Mermelada o jalea	Mermelada de fruta sin azúcar	
Refrescos, bebidas con sabor a fruta, cócteles de frutas o ponche de frutas	Agua, leche descremada o semidescremada, o jugo 100% (no más de ½ taza por porción una vez al día)	

How can I encourage kids to eat fruits?

It may take time for new foods to be accepted. Kids don't always eat new foods right away. Here are some ways to get kids excited about fruits:



- ▶ **Make food fun and be sure fruits are easy to eat.** Create a rainbow salad with a variety of colors of fruits. Add crushed pineapple, mandarin oranges, or fresh apples to salad mix or coleslaw. Peel or slice fresh oranges.
- ▶ **Have a Fruit Tasting Day.** Encourage each child's family to bring one unique fruit for the group to taste. How about kiwifruit, black grapes, blackberries, pomelo, or lychees?
- ▶ **Cook together.** Children learn about fruits and vegetables when they help prepare them. Young children can help rinse fruits and make "faces" out of pieces of fruits. Pick kitchen tasks that match children's abilities: mash bananas, peel some fruits, or mix ingredients for a fruit salad. (See "Edible Art" activity from Team Nutrition's *Community Nutrition Action Kit*. www.fns.usda.gov/tn/Resources/edibleart.pdf.)
- ▶ **Explore the "Grow It, Try it, Like It!" educational kit.** Growing fruits, like strawberries, in a garden or container can help increase children's willingness to taste them. <http://teammnutrition.usda.gov/Resources/growit.html>
- ▶ **Eat fruits and kids will too!** They learn from watching you.



Connect With Parents and the Community

- ▶ **Send the message home.** Share the *Nibbles for Health* take-home newsletter for parents on juice. http://teammnutrition.usda.gov/Resources/Nibbles/Nibbles_Newsletter_19.pdf
- ▶ **Participate in Farm to Child Care activities.** Have farmers deliver fresh, seasonal produce to your child care program, or take the children on a field trip to a local "pick your own" farm. www.fns.usda.gov/cnd/F2S/farm_to_childcare.htm

¿Cómo puedo motivar a los niños a comer frutas?

Lograr que los niños acepten nuevos alimentos puede tomar tiempo. Los niños no siempre comen nuevos alimentos inmediatamente. He aquí algunas maneras de lograr que los niños se interesen en comer frutas:



- ▶ **Haga que los alimentos sean divertidos y asegúrese de que las frutas sean fáciles de comer.** Prepare una ensalada arcoíris con diversas frutas de colores. Agregue piña, mandarinas o manzanas frescas picadas a la mezcla de ensalada o ensalada de col. Pele o rebane naranjas frescas.
- ▶ **Celebre un día de degustación de frutas.** Motive a la familia de cada niño a traer una fruta particular al grupo para degustar. ¿Qué le parece el kiwi, las uvas negras, las moras, el pomelo o los lichis?
- ▶ **Cocinen juntos.** Los niños aprenden sobre las frutas y los vegetales cuando ayudan a prepararlos. Los niños pequeños pueden ayudar a lavar las frutas y a hacer “caritas” con los trozos de frutas. Elija tareas de la cocina que los niños puedan hacer: majar las bananas, pelar algunas frutas o mezclar los ingredientes para una ensalada de frutas.
- ▶ **Explore el kit educativo “Grow It, Try it, Like It!” [¡Siembra, prueba y disfruta!].** Sembrar frutas, como las fresas, en un huerto o contenedor permite aumentar la disposición de los niños a probarlas.
<http://www.fns.usda.gov/tn/grow-it-try-it-it>
- ▶ **¡Coma frutas y los niños lo harán también!** Ellos aprenden por imitación.



Conecte con los padres y la comunidad

- ▶ **Envíe el mensaje a casa.** Comparta el boletín para llevar a casa a los padres *Nibbles for Health* sobre los jugos. http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_19.pdf
- ▶ **Participe en actividades de la finca al cuidado infantil.** Organice una visita de agricultores para que lleven frutas frescas y de temporada a su programa de cuidado infantil, o lleve a los niños en una excursión a una finca local tipo “pick your own”.
<http://www.farmtopreschool.org/localfood.html>

Nutrition Tip Sheets: Visual

What types of grains should I offer?

Instead Of: Choose Whole Grains:

White rice Brown rice, wild rice, quinoa

White flour Whole-wheat flour

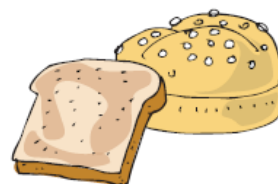
White bread or wheat bread 100% Whole-grain bread

Noodles, pasta, spaghetti, macaroni Whole-wheat pasta or whole-grain noodles

Flour tortillas Whole-grain tortillas and whole-corn tortillas that do not have "lime" in the ingredient list

Crackers Whole-grain crackers

Degermed cornmeal Whole-grain cornmeal



Fat-Free = Skim Milk

Low-Fat = 1% Fat Milk

Reduced-Fat = 2% Fat Milk

Full Fat = Whole Milk

Guías de Nutrición: Visuales

¿Qué tipos de granos debo ofrecer?

En lugar de:

Arroz blanco

Harina blanca

Pan blanco o pan de trigo

Fideos, pasta, espagueti, macarrones

Tortillas de harina

Galletas

Harina de maíz desgerminada

Elija granos integrales:

Arroz integral, arroz salvaje, quinoa

Harina integral

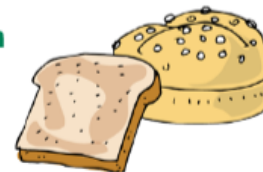
Pan 100% integral

Pasta o fideos integrales

Tortillas integrales o de maíz integral

Galletas integrales

Harina de maíz integral



Fat-Free = Skim Milk

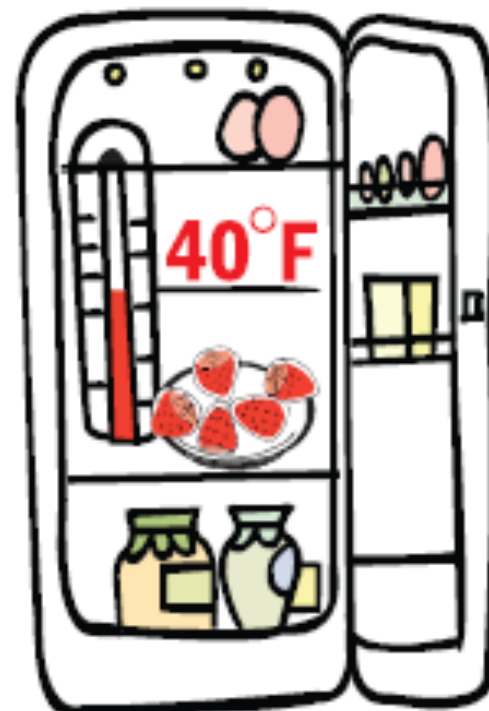
Low-Fat = 1% Fat Milk

Reduced-Fat = 2% Fat Milk

Full Fat = Whole Milk

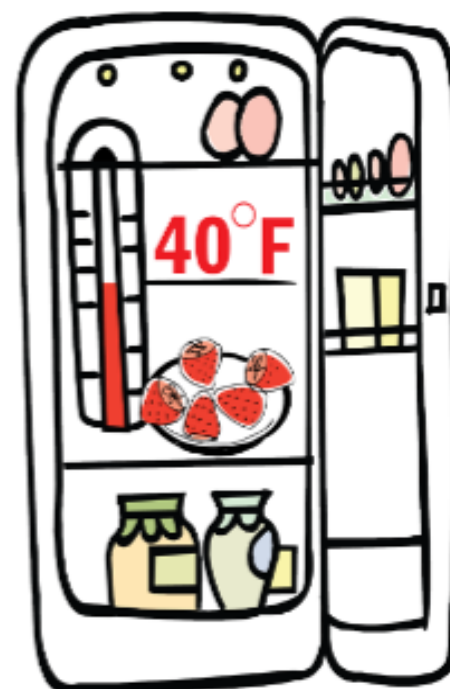
Prepare and Store Safely

- ▶ **Cut away any damaged or bruised areas on fresh fruits** before preparing or eating. Produce that looks rotten or has mold on it should be thrown away.
- ▶ **Keep fruits separate from raw meat, poultry, and seafood** while shopping, preparing, or storing them.
- ▶ **Store perishable fresh fruits, like strawberries, in a clean refrigerator at a temperature of 40 °F or below.** Refrigerate all produce that is purchased precut or peeled to maintain both quality and safety. If you're not sure whether an item should be refrigerated, ask the produce manager at your supermarket.
- ▶ **See the Food Safety tip sheet on page 55 for more food safety tips.**



Prepare y almacene de manera segura

- ▶ **Corte cualquier área dañada o magullada de las frutas frescas** antes de comerlas o prepararlas. Las frutas y verduras que luzcan podridas o con moho deben ser desechadas.
- ▶ **Mantenga las frutas separadas de las carnes crudas, las aves y los mariscos** mientras los compra, prepara o almacena.
- ▶ **Almacene las frutas frescas perecederas, como las fresas, en un refrigerador limpio a una temperatura de 40 °F o menor.** Refrigere todas las frutas y los vegetales que se compran pre-cortados o pelados para mantener su calidad y seguridad. Si no está seguro si un alimento debe ser refrigerado o no, pregunte al gerente de frutas y vegetales en su supermercado.
- ▶ **Vea la hoja de consejos sobre el control de seguridad de alimentos en la página 55.**

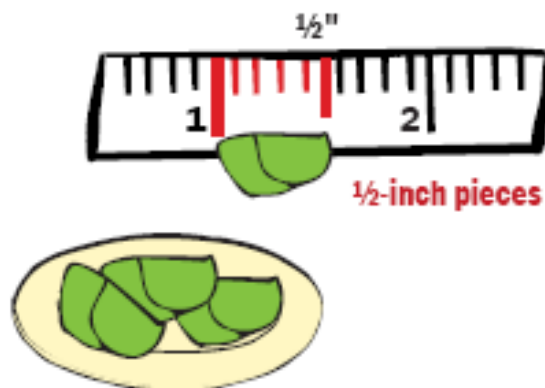


How can I keep fruit safe?



For children younger than 4 years old:

- **Cut raw fruit in small pieces no larger than one-half inch ($\frac{1}{2}$ ") to prevent choking.**
- **Slice grapes and other round foods in half, and then cut into smaller pieces.**
- **See Appendix A on page 77 for more information on choking hazards.**



Clean



- ▶ **Even if you plan to peel the produce before eating, it is still important to rinse it first.** That's because it is easy to transfer dirt and bacteria from the peel or rind to the inside of fruit when you are cutting.
- ▶ **Rinse all produce thoroughly under running water before eating, cutting, or cooking.** Do not use soap or detergent. Scrub firm fruits, such as melons, with a clean produce brush. Dry produce with a clean cloth towel or paper towel to further reduce bacteria that may be present.
- ▶ **Before opening a can of fruit, wash and dry the top of the can.** Under clean, running water, rub the top of the can briskly with a clean cloth or paper towel to remove dirt and germs from the surface. Dry with a clean cloth towel or paper towel after washing.

¿Cómo puedo hacer para que las frutas sean seguras?



Para niños menores de 4 años:

- Corte la fruta cruda en pequeños trozos no mayores de media pulgada ($\frac{1}{2}$ ") para prevenir atragantamiento.
- Rebane las uvas y otras frutas redondas por la mitad, y luego córtelas en trozos más pequeños.
- Vea el Suplemento A en la página 77 para obtener más información sobre los riesgos de atragantamiento.



trozos de $\frac{1}{2}$ pulgada



Limpie



- ▶ **Si tiene pensado pelar las frutas antes de comerlas, es muy importante lavarlas primero.** Esto se debe a que es muy fácil transferir la suciedad y las bacterias de la cáscara o corteza hacia el interior de la fruta cuando las está cortando.
- ▶ **Enjuague bien todas las frutas bajo agua corriente antes de comerlas, cortarlas o cocinarlas.** No use jabón ni detergente. Restriegue las frutas firmes, tales como los melones, con un cepillo limpio para frutas y verduras. Seque las frutas con una toalla de tela o de papel limpia para reducir aún más la presencia de bacterias.
- ▶ **Antes de abrir una lata de frutas, lave y seque la parte superior de la lata.** Bajo agua corriente, restriegue la parte superior de la lata minuciosamente con una toalla de tela o de papel para remover la suciedad y los gérmenes de la superficie. Seque con una toalla de tela o de papel luego del lavado.

Nutrition Tip Sheets: Activities

Activities

How can I put this information into practice?

Take a look at your current weekly or cycle menu. Circle the fruits on your child care menu.



What new fruits listed below will you try on your menu? Circle what you plan to try next month.

Apples	Honeydew	Plums
Apricots	Kiwi fruit	Raisins
Bananas	Mangoes	Raspberries
Blackberries	Nectarines	Strawberries
Blueberries	Oranges	Tangerines
Cantaloupe	Peaches	Watermelon
Cherries	Pears	100% fruit juice
Grapefruit	Papaya	
Grapes	Pineapple	

How will you offer these fruits next month? As part of a:

- ☐ **Fruit Salad**
- ☐ **Green Leafy Salad** (add shredded apples, canned pineapple bits, or sliced strawberries to spinach or leaf lettuce)
- ☐ **Sandwich** (add thinly sliced apples to a turkey sandwich)
- ☐ **Fruity Kangaroo Pocket** (raisins, veggies

What other ways will you try to promote fruit?

Put a check mark next to actions you will try next month. Next month, I will:

- ☐ **Promote a different "fruit of the week" every week.**

Next month, I will promote:

- ☐ **Purchase and serve fruit in season to save money.** For example, berries in the summer, apples in the fall, and oranges in the winter.
- ☐ **Keep three different fruits available to serve as quick snacks.** For example, bananas, peaches canned in 100% juice, and raisins.

- ☐ **Ants on a Log** (celery sticks with a thin layer of peanut butter and topped with raisins)
- ☐ **Unsweetened Applesauce** topped with cinnamon and raisins
- ☐ **Fruit and Yogurt Parfait** (fruit and low-fat yogurt topped with whole-grain cereal)
- ☐ **Dessert**

Guía de Nutrición: Actividades

Actividades

¿Cómo puedo poner en práctica esta información?

Eche un vistazo a su menú semanal o cíclico actual. Circule las frutas contenidas en su menú de cuidado infantil.



¿Cuáles frutas nuevas mencionadas debajo probará en su menú? Circule las que piensa probar el próximo mes.

Manzanas	Uvas	Peras
Albaricoque	Melón verde	Piña
Bananas	Kiwi	Ciruelas
Moras	Mangos	Pasas
Arándanos	Nectarinas	Frambuesas
Melón	Naranjas	Fresas
Cerezas	Papaya	Mandarinas
Toronja	Duraznos	Sandía

¿Cómo ofrecerá estas frutas el próximo mes? Como parte de un/una:

- ☐ **Ensalada de frutas**
- ☐ **Ensalada de hojas verdes** (agregue manzanas ralladas, trocitos de piña enlatados, o fresas rebanadas a las hojas de espinaca o lechuga)
- ☐ **Sándwich** (agregue rodajas finas de manzana a un sándwich de pavo)
- ☐ **Bolsillo de Frutas estilo Canguro** (pasas, vegetales y rellenos en un bolsillo de pan pita de gran entero)
- ☐ **Merienda**

¿Cuáles otras maneras usará para propiciar el consumo de frutas?

Marque las acciones que probará el próximo mes. El próximo mes:

- ☐ **Promoveré una "fruta de la semana" diferente cada semana.**

El próximo mes, promoveré:

- ☐ **Compraré y serviré frutas de temporada para ahorrar dinero.** Por ejemplo, bayas en el verano, manzanas en el otoño y naranjas en el invierno.

- ☐ **Mantendré tres frutas diferentes disponibles para servir de meriendas rápidas.** Por ejemplo, bananas, duraznos enlatados en jugo 100%, y pasas.

- ☐ **Hormigas sobre el tronco** (palitos de apio* con una capa fina de mantequilla de mani y una cubierta de pasas)
- ☐ **Puré de manzanas sin azúcar** con una cubierta de canela y pasas)
- ☐ **Yogurt Parfait y fruta** (frutas con yogurt de bajo contenido en grasa y una cubierta de cereal integral)
- ☐ **Postre**

How can I serve fruits and juices with no added sugars?

It is easy for children to get too many added sugars from foods and beverages. The extra calories from these added sugars can make children feel full before they've had a chance to get the nutrients they need from other foods. Extra calories from added sugars also make it harder for children to maintain a healthy weight. Since fruits are naturally sweet, it can be easy to get children to eat them without adding sweeteners like sugar, corn syrup, and honey. Here are a few tips:



Watch out! There is usually very little fruit in chewy fruit snacks or "fruit-flavored" beverages (often called fruit drinks or fruit punch).



- ▶ **Serve fresh fruit more often than fruit-based desserts**, such as fruit pies, cobblers, and crisps.
- ▶ **Purchase fruit canned in water or 100% fruit juice instead of syrup.**
Offer unsweetened applesauce and try sprinkling ground cinnamon on top.

- ▶ **Use frozen fruit** that does not contain added sugars.

- ▶ **Choose 100% fruit juice** instead of fruit-flavored drinks or soda, including cola, lemon lime, root beer, or orange soda.



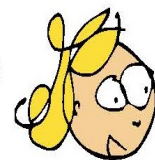
- ▶ **Offer raisins or other unsweetened dried fruit** instead of chewy fruit snacks or strips, fruit drops, candy, or sweets.* Since it is easy to eat a lot of dried fruit in a short time, it is best to serve unsweetened dried fruit in a ¼-cup serving. Eating ¼ cup of dried fruit is like eating ½ cup of fresh fruit.



*** Hard fruit chunks, chewy fruit snacks, and certain types of candy pose choking hazards. (See Appendix A on page 77 for more information.)**

¿Cómo puedo servir frutas y jugos sin azúcares añadidos?

Es fácil que los niños reciban demasiados azúcares añadidos provenientes de alimentos y bebidas. Las calorías adicionales de estos azúcares añadidos pueden hacer que los niños se sientan llenos antes de empezar a recibir los nutrientes que necesitan de otros alimentos. Las calorías adicionales de los azúcares añadidos también pueden impedir que los niños mantengan un peso saludable. En vista de que las frutas son naturalmente dulces, es fácil lograr que los niños las coman sin agregar endulzantes como el azúcar, el sirope de maíz y la miel. He aquí algunos consejos:



¡Tenga cuidado! Por lo general hay muy poca fruta en las meriendas masticables de frutas o en las bebidas “con sabor a fruta” (también conocidas como bebidas de frutas o ponche de frutas).



- ▶ **Sirva frutas frescas con más frecuencia que postres basados en frutas**, tales como los pasteles y postres crujientes de frutas.
- ▶ **Compre fruta enlatada en agua o jugo 100% fruta en lugar de sirope.** Ofrezca puré de manzana sin endulzar y espolvoreé canela en polvo encima.

Más consejos sobre 'sin azúcares añadidos' en la página siguiente...



How can I encourage kids to eat fruits?

It may take time for new foods to be accepted. Kids don't always eat new foods right away. Here are some ways to get kids excited about fruits:



- ▶ **Make food fun and be sure fruits are easy to eat.** Create a rainbow salad with a variety of colors of fruits. Add crushed pineapple, mandarin oranges, or fresh apples to salad mix or coleslaw. Peel or slice fresh oranges.
- ▶ **Have a Fruit Tasting Day.** Encourage each child's family to bring one unique fruit for the group to taste. How about kiwifruit, black grapes, blackberries, pomelo, or lychees?
- ▶ **Cook together.** Children learn about fruits and vegetables when they help prepare them. Young children can help rinse fruits and make "faces" out of pieces of fruits. Pick kitchen tasks that match children's abilities: mash bananas, peel some fruits, or mix ingredients for a fruit salad. (See "Edible Art" activity from Team Nutrition's *Community Nutrition Action Kit*. www.fns.usda.gov/tn/Resources/edibleart.pdf.)
- ▶ **Explore the "Grow It, Try it, Like It!" educational kit.** Growing fruits, like strawberries, in a garden or container can help increase children's willingness to taste them. <http://teammnutrition.usda.gov/Resources/growit.html>
- ▶ **Eat fruits and kids will too!** They learn from watching you.



Connect With Parents and the Community

- ▶ **Send the message home.** Share the *Nibbles for Health* take-home newsletter for parents on juice. http://teammnutrition.usda.gov/Resources/Nibbles/Nibbles_Newsletter_19.pdf
- ▶ **Participate in Farm to Child Care activities.** Have farmers deliver fresh, seasonal produce to your child care program, or take the children on a field trip to a local "pick your own" farm. www.fns.usda.gov/cnd/F2S/farm_to_childcare.htm

¿Cómo puedo motivar a los niños a comer frutas?

Lograr que los niños acepten nuevos alimentos puede tomar tiempo. Los niños no siempre comen nuevos alimentos inmediatamente. He aquí algunas maneras de lograr que los niños se interesen en comer frutas:



- ▶ **Haga que los alimentos sean divertidos y asegúrese de que las frutas sean fáciles de comer.** Prepare una ensalada arcoíris con diversas frutas de colores. Agregue piña, mandarinas o manzanas frescas picadas a la mezcla de ensalada o ensalada de col. Pele o rebane naranjas frescas.
- ▶ **Celebre un día de degustación de frutas.** Motive a la familia de cada niño a traer una fruta particular al grupo para degustar. ¿Qué le parece el kiwi, las uvas negras, las moras, el pomelo o los lichis?
- ▶ **Cocinen juntos.** Los niños aprenden sobre las frutas y los vegetales cuando ayudan a prepararlos. Los niños pequeños pueden ayudar a lavar las frutas y a hacer “caritas” con los trozos de frutas. Elija tareas de la cocina que los niños puedan hacer: majar las bananas, pelar algunas frutas o mezclar los ingredientes para una ensalada de frutas.
- ▶ **Explore el kit educativo “Grow It, Try it, Like It!” [¡Siembra, prueba y disfruta!].** Sembrar frutas, como las fresas, en un huerto o contenedor permite aumentar la disposición de los niños a probarlas.
<http://www.fns.usda.gov/tn/grow-it-try-it-it>
- ▶ **¡Coma frutas y los niños lo harán también!** Ellos aprenden por imitación.



Conecte con los padres y la comunidad

- ▶ **Envíe el mensaje a casa.** Comparta el boletín para llevar a casa a los padres *Nibbles for Health* sobre los jugos. http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_19.pdf
- ▶ **Participe en actividades de la finca al cuidado infantil.** Organice una visita de agricultores para que lleven frutas frescas y de temporada a su programa de cuidado infantil, o lleve a los niños en una excursión a una finca local tipo “pick your own”.
<http://www.farmtopreschool.org/localfood.html>

Nutrition Tip Sheets: Visual

What types of grains should I offer?

Instead Of: Choose Whole Grains:

White rice Brown rice, wild rice, quinoa

White flour Whole-wheat flour

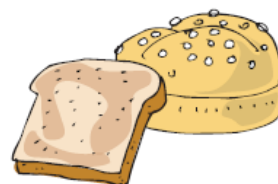
White bread or wheat bread 100% Whole-grain bread

Noodles, pasta, spaghetti, macaroni Whole-wheat pasta or whole-grain noodles

Flour tortillas Whole-grain tortillas and whole-corn tortillas that do not have "lime" in the ingredient list

Crackers Whole-grain crackers

Degermed cornmeal Whole-grain cornmeal



Fat-Free = Skim Milk

Low-Fat = 1% Fat Milk

Reduced-Fat = 2% Fat Milk

Full Fat = Whole Milk

Guías de Nutrición: Visuales

¿Qué tipos de granos debo ofrecer?

En lugar de:

Arroz blanco

Harina blanca

Pan blanco o pan de trigo

Fideos, pasta, espagueti, macarrones

Tortillas de harina

Galletas

Harina de maíz desgerminada

Elija granos integrales:

Arroz integral, arroz salvaje, quinoa

Harina integral

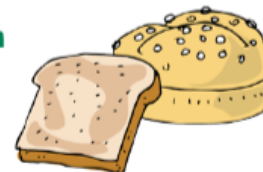
Pan 100% integral

Pasta o fideos integrales

Tortillas integrales o de maíz integral

Galletas integrales

Harina de maíz integral



Fat-Free = Skim Milk

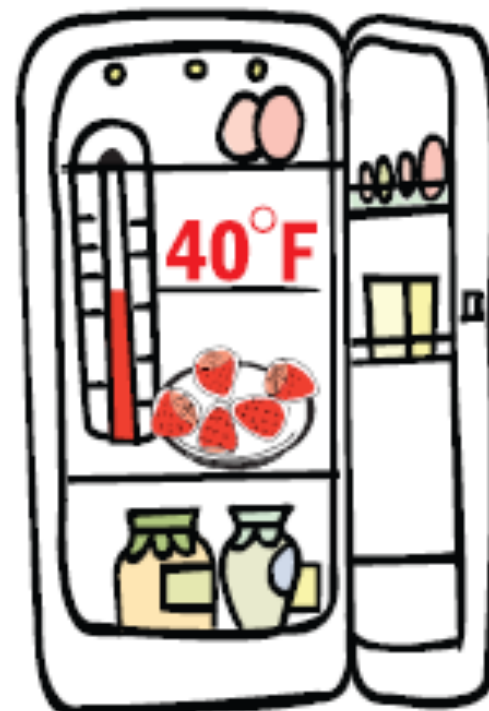
Low-Fat = 1% Fat Milk

Reduced-Fat = 2% Fat Milk

Full Fat = Whole Milk

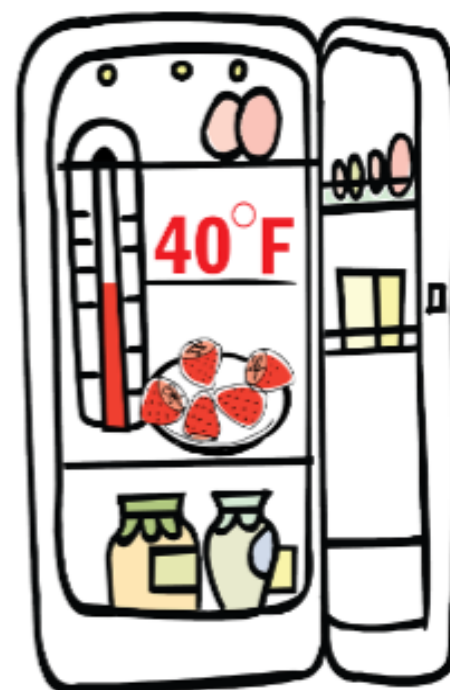
Prepare and Store Safely

- ▶ **Cut away any damaged or bruised areas on fresh fruits** before preparing or eating. Produce that looks rotten or has mold on it should be thrown away.
- ▶ **Keep fruits separate from raw meat, poultry, and seafood** while shopping, preparing, or storing them.
- ▶ **Store perishable fresh fruits, like strawberries, in a clean refrigerator at a temperature of 40 °F or below.** Refrigerate all produce that is purchased precut or peeled to maintain both quality and safety. If you're not sure whether an item should be refrigerated, ask the produce manager at your supermarket.
- ▶ **See the Food Safety tip sheet on page 55 for more food safety tips.**



Prepare y almacene de manera segura

- ▶ **Corte cualquier área dañada o magullada de las frutas frescas** antes de comerlas o prepararlas. Las frutas y verduras que luzcan podridas o con moho deben ser desechadas.
- ▶ **Mantenga las frutas separadas de las carnes crudas, las aves y los mariscos** mientras los compra, prepara o almacena.
- ▶ **Almacene las frutas frescas perecederas, como las fresas, en un refrigerador limpio a una temperatura de 40 °F o menor.** Refrigere todas las frutas y los vegetales que se compran pre-cortados o pelados para mantener su calidad y seguridad. Si no está seguro si un alimento debe ser refrigerado o no, pregunte al gerente de frutas y vegetales en su supermercado.
- ▶ **Vea la hoja de consejos sobre el control de seguridad de alimentos en la página 55.**

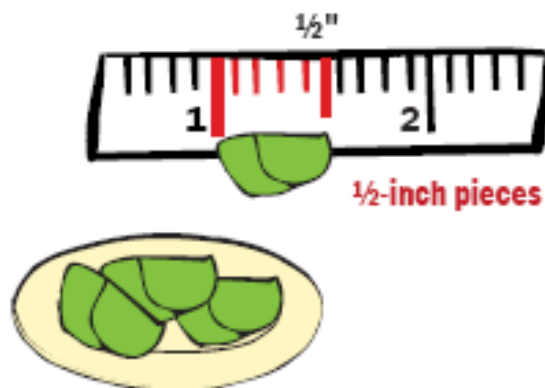


How can I keep fruit safe?



For children younger than 4 years old:

- **Cut raw fruit in small pieces no larger than one-half inch ($\frac{1}{2}$ ") to prevent choking.**
- **Slice grapes and other round foods in half, and then cut into smaller pieces.**
- **See Appendix A on page 77 for more information on choking hazards.**



Clean



- ▶ **Even if you plan to peel the produce before eating, it is still important to rinse it first.** That's because it is easy to transfer dirt and bacteria from the peel or rind to the inside of fruit when you are cutting.
- ▶ **Rinse all produce thoroughly under running water before eating, cutting, or cooking.** Do not use soap or detergent. Scrub firm fruits, such as melons, with a clean produce brush. Dry produce with a clean cloth towel or paper towel to further reduce bacteria that may be present.
- ▶ **Before opening a can of fruit, wash and dry the top of the can.** Under clean, running water, rub the top of the can briskly with a clean cloth or paper towel to remove dirt and germs from the surface. Dry with a clean cloth towel or paper towel after washing.

¿Cómo puedo hacer para que las frutas sean seguras?



Para niños menores de 4 años:

- Corte la fruta cruda en pequeños trozos no mayores de media pulgada ($\frac{1}{2}$ ") para prevenir atragantamiento.
- Rebane las uvas y otras frutas redondas por la mitad, y luego córtelas en trozos más pequeños.
- Vea el Suplemento A en la página 77 para obtener más información sobre los riesgos de atragantamiento.



trozos de $\frac{1}{2}$ pulgada



Limpie



- ▶ **Si tiene pensado pelar las frutas antes de comerlas, es muy importante lavarlas primero.** Esto se debe a que es muy fácil transferir la suciedad y las bacterias de la cáscara o corteza hacia el interior de la fruta cuando las está cortando.
- ▶ **Enjuague bien todas las frutas bajo agua corriente antes de comerlas, cortarlas o cocinarlas.** No use jabón ni detergente. Restriegue las frutas firmes, tales como los melones, con un cepillo limpio para frutas y verduras. Seque las frutas con una toalla de tela o de papel limpia para reducir aún más la presencia de bacterias.
- ▶ **Antes de abrir una lata de frutas, lave y seque la parte superior de la lata.** Bajo agua corriente, restriegue la parte superior de la lata minuciosamente con una toalla de tela o de papel para remover la suciedad y los gérmenes de la superficie. Seque con una toalla de tela o de papel luego del lavado.

Nutrition Tip Sheets: Activities

Activities

How can I put this information into practice?

Take a look at your current weekly or cycle menu. Circle the fruits on your child care menu.



What new fruits listed below will you try on your menu? Circle what you plan to try next month.

Apples	Honeydew	Plums
Apricots	Kiwi fruit	Raisins
Bananas	Mangoes	Raspberries
Blackberries	Nectarines	Strawberries
Blueberries	Oranges	Tangerines
Cantaloupe	Peaches	Watermelon
Cherries	Pears	100% fruit juice
Grapefruit	Papaya	
Grapes	Pineapple	

How will you offer these fruits next month? As part of a:

- ☐ **Fruit Salad**
- ☐ **Green Leafy Salad** (add shredded apples, canned pineapple bits, or sliced strawberries to spinach or leaf lettuce)
- ☐ **Sandwich** (add thinly sliced apples to a turkey sandwich)
- ☐ **Fruity Kangaroo Pocket** (raisins, veggies)

What other ways will you try to promote fruit?

Put a check mark next to actions you will try next month. Next month, I will:

- ☐ **Promote a different "fruit of the week" every week.**
Next month, I will promote:

- ☐ **Purchase and serve fruit in season to save money.** For example, berries in the summer, apples in the fall, and oranges in the winter.
- ☐ **Keep three different fruits available to serve as quick snacks.** For example, bananas, peaches canned in 100% juice, and raisins.

- ☐ **Ants on a Log** (celery sticks with a thin layer of peanut butter and topped with raisins)
- ☐ **Unsweetened Applesauce** topped with cinnamon and raisins
- ☐ **Fruit and Yogurt Parfait** (fruit and low-fat yogurt topped with whole-grain cereal)
- ☐ **Dessert**

Guía de Nutrición: Actividades

Actividades

¿Cómo puedo poner en práctica esta información?

Eche un vistazo a su menú semanal o cíclico actual. Circule las frutas contenidas en su menú de cuidado infantil.



¿Cuáles frutas nuevas mencionadas debajo probará en su menú? Circule las que piensa probar el próximo mes.

Manzanas	Uvas	Peras
Albaricoque	Melón verde	Piña
Bananas	Kiwi	Ciruelas
Moras	Mangos	Pasas
Arándanos	Nectarinas	Frambuesas
Melón	Naranjas	Fresas
Cerezas	Papaya	Mandarinas
Toronja	Duraznos	Sandía

¿Cómo ofrecerá estas frutas el próximo mes? Como parte de un/una:

- ☐ **Ensalada de frutas**
- ☐ **Ensalada de hojas verdes** (agregue manzanas ralladas, trocitos de piña enlatados, o fresas rebanadas a las hojas de espinaca o lechuga)
- ☐ **Sándwich** (agregue rodajas finas de manzana a un sándwich de pavo)
- ☐ **Bolsillo de Frutas estilo Canguro** (pasas, vegetales y rellenos en un bolsillo de pan pita de gran entero)
- ☐ **Merienda**

¿Cuáles otras maneras usará para propiciar el consumo de frutas?

Marque las acciones que probará el próximo mes. El próximo mes:

- ☐ **Promoveré una "fruta de la semana" diferente cada semana.**
El próximo mes, promoveré:

- ☐ **Compraré y serviré frutas de temporada para ahorrar dinero.**
Por ejemplo, bayas en el verano, manzanas en el otoño y naranjas en el invierno.
- ☐ **Mantendré tres frutas diferentes disponibles para servir de meriendas rápidas.** Por ejemplo, bananas, duraznos enlatados en jugo 100%, y pasas.

- ☐ **Hormigas sobre el tronco** (palitos de apio* con una capa fina de mantequilla de mani y una cubierta de pasas)
- ☐ **Puré de manzanas sin azúcar** con una cubierta de canela y pasas)
- ☐ **Yogurt Parfait y fruta** (frutas con yogurt de bajo contenido en grasa y una cubierta de cereal integral)
- ☐ **Postre**

Structure of Active Play Tip Sheets

Provide Opportunities for Active Play Every day

Nutrition and Wellness Tips for Young Children: Provider Handbook for the Child and Adult Care Food Program

Active play and movement are important for every child's growth, health, development, and learning. Although they may seem to be active and energetic, most children do not get the amount of physical activity they need. Research shows that young children in child care still spend a lot of their time sitting or lying down. Children should not be seated or still for more than 15 minutes at a time, except during meals or naps.

Children need a healthy balance of high-energy active play like running and climbing, as well as passive play like sitting in the sand box. Children spend many hours each day in your child care program, so providing the recommended amount of active play is important in helping children establish healthy habits.

How much time should be planned for active play every day?

Every child care program should promote children's active play every day. Time planned for outdoor play and physical activity depends on the age group and weather conditions. Vary activities between structured play (led by the adult caregiver) and free play (not led by an adult).

- Toddlers (12 months to 3 years old)** Provide 60 to 90 minutes per day for moderate to vigorous physical activity.
- Preschoolers (3 to 6 years old)** Provide 90 to 120 minutes per day for moderate to vigorous physical activity.

Moderate and vigorous physical activity will make children breathe harder and make their hearts beat faster than when they are not active.

Moderate Physical Activity

- Walking
- Playing on outdoor play equipment, moving about, swinging, or climbing
- Playing hopscotch, 4-square, or kickball

Vigorous Physical Activity


- Running, jogging, skipping, race-walking, walking quickly up a hill
- Running games
- Jumping rope, doing jumping jacks, jumping games

Active play time does not have to occur in a single session. Short bursts of activity work well for young children.

Plan these activities throughout the course of the day in 10- to 20-minute intervals. For example: 15 minutes of dancing after naptime and 20 minutes of free play on the playground before lunch.

- Answers the questions:
 - Why is this important?
 - What does this mean?
 - What should I do?
 - How can I encourage...?
 - How do I put this information into practice in my child care program?

Estructura de la Guía para el Juego Activo




Proporcione oportunidades de juego activo diariamente

Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual del proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

El juego activo y el movimiento son importantes para el crecimiento, el desarrollo y el aprendizaje de cada niño. A pesar de que puedan parecer activos y enérgicos, la mayoría de los niños no practican la cantidad de actividad física que necesitan. Los estudios demuestran que los niños pequeños en cuidado infantil todavía pasan gran parte de su tiempo sentados o acostados. Los niños no deberían estar sentados o quietos por más de 15 minutos a la vez, excepto durante las meriendas o las siestas.

Los niños necesitan un balance saludable de juego activo con un alto nivel de energía, como correr y escalar, así también como de juego pasivo, como estar sentado en la arena. Los niños pasan muchas horas diariamente bajo su cuidado, de modo que proporcionarles la cantidad recomendada de juego activo es importante para ayudarlos a establecer hábitos saludables.




¿Cuánto tiempo debe planificarse para el juego activo diariamente?

Todos los programas de cuidado infantil deben propiciar el juego activo de los niños diariamente. El tiempo planificado para los juegos exteriores y la actividad física dependen del grupo de edad y de las condiciones climáticas. Varíe las actividades entre el juego estructurado (guiado por el cuidador adulto) y el juego libre (no guiado por un adulto), y proporcione tiempo para actividades moderadas a vigorosas.

▶ **Niños pequeños (12 meses a 3 años de edad):**
Proporcione de 60 a 90 minutos por día de 8 horas de actividad física moderada a vigorosa.

▶ **Los niños en edad preescolar (3 a 6 años de edad):**
Proporcione de 90 a 120 minutos por día de 8 horas de actividad física moderada a vigorosa.



La actividad física moderada y vigorosa hace que los niños respiren más fuerte y que sus ritmos cardíacos vayan más rápido que cuando no están activos.

Actividad física moderada

- Caminar
- Jugar afuera con equipos, moverse en los alrededores, balancearse, escalar o hacer volteretas.
- Jugar a la rayuela, 4 cuadros, jugar a patear el balón u otros juegos de balón.

Actividad física vigorosa

- Correr, saltar, galopar o subir rápidamente por una colina
- Jugar, correr o hacer juegos de saltos
- Hacer saltos abriendo los brazos y las piernas
- Bailar o hacer saltos a la comba

El tiempo de juego activo no tiene que ocurrir en una sola sesión. Los intervalos cortos de actividad funcionan bien con los niños pequeños.

Usted incluso puede planificar estas actividades a lo largo del día en intervalos de 10 a 20 minutos. Por ejemplo: 30 minutos de juego libre en el patio de recreo en la mañana, 15 minutos de baile después de la siesta, 10 minutos de hacer volteretas, 20 minutos de un paseo de descubrimiento de la naturaleza luego del almuerzo, 15 minutos de escalamiento con los equipos de patio de recreo, y 20 minutos en la Cuerda de Maniobra (saltando sobre una cuerda que se mueve como una culebra, cerca del suelo.)

- Respuestas a estas Preguntas:
 - ¿Por qué es importante?
 - ¿Qué significa?
 - ¿Qué debo hacer?
 - ¿Cómo puedo motivar...?
 - ¿Cómo puedo poner esto en práctica en mi centro?

Example: Active Play Tip Sheet

Provide Opportunities for Active Play Every day



Nutrition and Wellness Tips for Young Children: Provider Handbook for the Child and Adult Care Food Program

Active play and movement are important for every child's growth, health, development, and learning.

Although they may seem to be active and energetic, most children do not get the amount of physical activity they need. Research shows that young children in child care still spend a lot of their time sitting or lying down. Children should not be seated or still for more than 15 minutes at a time, except during meals or naps.

Children need a healthy balance of high-energy **active play** like running and climbing, as well as **passive play** like sitting in the sand box. Children spend many hours each day in your child care program, so providing the recommended amount of active play is important in helping children establish healthy habits.



Ejemplo: Guía para el Juego Activo

Proporcione oportunidades de juego activo diariamente



Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual del proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

El juego activo y el movimiento son importantes para el crecimiento, el desarrollo y el aprendizaje de cada niño. A pesar de que puedan parecer activos y enérgicos, la mayoría de los niños no practican la cantidad de actividad física que necesitan. Los estudios demuestran que los niños pequeños en cuidado infantil todavía pasan gran parte de su tiempo sentados o acostados. Los niños no deberían estar sentados o quietos por más de 15 minutos a la vez, excepto durante las meriendas o las siestas.

Los niños necesitan un balance saludable de juego activo con un alto nivel de energía, como correr y escalar, así también como de juego pasivo, como estar sentado en la arena. Los niños pasan muchas horas diariamente bajo su cuidado, de modo que proporcionarles la cantidad recomendada de juego activo es importante para ayudarlos a establecer hábitos saludables.



How much time should be planned for active play every day?

Every child care program should promote children's active play every day. Time planned for outdoor play and physical activity depends on the age group and weather conditions. Vary activities between **structured play** (led by the adult caregiver) and **free play** (not led by an adult).

▶ **Toddlers (12 months to 3 years old)** Provide 60 to 90 minutes per day for moderate to vigorous physical activity.

▶ **Preschoolers (3 to 6 years old)** Provide 90 to 120 minutes per day for moderate to vigorous physical activity.



Moderate and vigorous physical activity will make children breathe harder and make their hearts beat faster than when they are not active.

Moderate Physical Activity

- Walking
- Playing on outdoor play equipment, moving about, swinging, or climbing
- Playing hopscotch, 4-square, or kickball

Active play time does not have to occur in a single session. Short bursts of activity work well for young children.

Plan these activities throughout the course of the day in 10- to 20-minute intervals. For example: 15 minutes of dancing after naptime and 20 minutes of free play on the playground before lunch.

Vigorous Physical Activity

- Running, jogging, skipping, race-walking, walking quickly up a hill
- Running games
- Jumping rope, doing jumping jacks, jumping games



¿Cuánto tiempo debe planificarse para el juego activo diariamente?

Todos los programas de cuidado infantil deben propiciar el juego activo de los niños diariamente. El tiempo planificado para los juegos exteriores y la actividad física dependen del grupo de edad y de las condiciones climáticas. **Varíe las actividades entre el juego estructurado** (guiado por el cuidador adulto) y **el juego libre** (no guiado por un adulto), y proporcione tiempo para actividades moderadas a vigorosas.

▶ Niños pequeños (12 meses a 3 años de edad):

Proporcione de 60 a 90 minutos por día de 8 horas de actividad física moderada a vigorosa.

▶ Los niños en edad preescolar (3 a 6 años de edad):

Proporcione de 90 a 120 minutos por día de 8 horas de actividad física moderada a vigorosa.



La actividad física moderada y vigorosa hace que los niños respiren más fuerte y que sus ritmos cardíacos vayan más rápido que cuando no están activos.

Actividad física moderada

- Caminar
- Jugar afuera con equipos, moverse en los alrededores, balancearse, escalar o hacer volteretas.
- Jugar a la rayuela, 4 cuadros, jugar a patear el balón u otros juegos de balón.

Actividad física vigorosa

- Correr, saltar, galopar o subir rápidamente por una colina
- Jugar, correr o hacer juegos de saltos
- Hacer saltos abriendo los brazos y las piernas
- Bailar o hacer saltos a la comba

El tiempo de juego activo no tiene que ocurrir en una sola sesión. Los intervalos cortos de actividad funcionan bien con los niños pequeños.

Usted incluso puede planificar estas actividades a lo largo del día en intervalos de 10 a 20 minutos. Por ejemplo: 30 minutos de juego libre en el patio de recreo en la mañana, 15 minutos de baile después de la siesta, 10 minutos de hacer volteretas, 20 minutos de un paseo de descubrimiento de la naturaleza luego del almuerzo, 15 minutos de escalamiento con los equipos de patio de recreo, y 20 minutos en la Cuerda de Maniobra (saltando sobre una cuerda que se mueve como una culebra, cerca del suelo.)

How much total screen time* should children be allowed every day, both at child care and at home?

- ▶ **No screen time (TV/video/DVD)** for children under the age of 2.
- ▶ **No more than 1 to 2 hours per day** of high-quality programming for children over the age of 2.

* Screen time includes TV and DVD viewing, video games, recreational computer use, internet surfing, and other electronic devices.

How much screen time should children be allowed while in child care?

Since many children get too much screen time at home, it's important that they are not exposed to very much screen time while in your care.

Children under the age of 2	No screen time, including TV/video/DVD viewing or computer use.
Children over 2 years old	Only 30 minutes total of screen time per week.
	No more than 15-minute increments of computer use.
All Ages	No screen time during meals or snack time.

¿Qué cantidad total de tiempo frente a la pantalla* se le debe permitir a los niños diariamente, ambos en el centro de cuidado infantil como en el hogar?

- ▶ **Nada de tiempo frente a la pantalla (TV, video, reproductor de video)** para los niños menores de 2 años.
- ▶ **No más de 1 a 2 horas por día** de programación de alta calidad para los niños mayores de 2 años.

* El tiempo frente a la pantalla incluye ver televisión y el reproductor de videos, los videojuegos, el uso recreacional de la computadora, surfear el internet y otros dispositivos electrónicos.

¿Qué cantidad de tiempo se le debe permitir frente a la pantalla a los niños mientras están en el centro de cuidado infantil?

En vista de que muchos niños pasan demasiado tiempo frente a la pantalla en el hogar, es importante que no sean expuestos a demasiado tiempo frente a una pantalla mientras están bajo su cuidado.

Niños menores de 2 años	Nada de tiempo frente a la pantalla, incluyendo ver televisión/ videos/reproductor de videos o el uso de la computadora
Niños mayores de 2 años	Solo 30 minutos en total de tiempo frente a la pantalla por semana.
	Incrementos de uso de la computadora de no más de 15 min.
Todas las edades	Nada de tiempo frente a la pantalla durante las comidas y meriendas.

Active Play Tip Sheet: Activities

Activities

How can I add more active play in my child care program?

Think about your weekly activity schedule. Add more active play to every day! Which of these activity ideas will you try with the 2- to 6-year-old children in your care? Put a check mark next to the ones that you will try next week.

- ☐ **Allow kids to roll, pass, or kick balls to each other.** Play catch with a soft or bouncy ball.
- ☐ **Create an obstacle course.** Children love to tumble over pillows, crawl through open boxes, and jump into hula hoops.
- ☐ **Set up relay races or jumping games.** Dance to music or sing songs about what they are learning (for example: body parts, fruits and vegetables, or colors). Play tag, chasing games, "red light, green light," or "musical frogs" (similar to musical chairs but with "lily pads" or pillows on the floor). Try **noncompetitive games** where all children play, instead of games where children wait to play or must be picked to participate.
- ☐ **Play Octopus Tag by drawing two lines at least 20 feet apart.** When the "octopus" in the middle says "hungry!", the other children (the "fish") should try to cross to the other side while the octopus tries to tag them. When a fish is tagged, he becomes the octopus's arm and has to hold hands with the octopus, working with him to try to tag the other fish. The last fish left wins!
- ☐ **Add fun to games by using pool noodles, beach balls, and hula hoops.** Try *Noodle Limbo*, *Cooperation Carry*, or *Musical Hoops*. Visit www.headstartbodystart.org for ideas.
- ☐ **Act out different animals** – hop like a rabbit, jump like a kangaroo, or waddle like a duck!
- ☐ **Teach children math, science, and language concepts** through games involving movement. For example, children can learn to count by tossing bean bags into a bowl.
- ☐ **Plan a "movement parade."** March around the room or outside, while calling out different movements children can do: hop, skip, leap, twirl, twist, jump, stomp, and more.
- ☐ **Provide two or more 5- to 10-minute periods of adult-led active play** or games that promote physical activity every day. Try "follow-the-leader" or walk in your neighborhood or park. Play musical movement games, such as "Head, Shoulders, Knees and Toes," "Hokey Pokey," and "If You're Happy and You Know It."
- ☐ **See the Let's Move Child Care Web site** <http://healthykidshealthyfuture.org/content/khkf/home/activities.html> for more activity ideas.

List some other ideas you have for active play.

Guía para el Juego Activo: Actividades

----- Actividades -----

¿Cómo puedo poner en práctica esta información en mis programas de cuidado infantil?

Sustituya el tiempo frente a la pantalla con actividades creativas que los niños puedan hacer solos mientras usted realiza otras tareas.

¿Cuál de estas divertidas ideas probará la próxima semana? Marque sus opciones.

- ☐ **Ponga música:** Haga que los niños inventen sus propios bailes. Agregue cintas anchas y balones de playa para que haya más movimiento.
- ☐ **Proporcione juguetes para que los niños apilen:** Las tazas con encastre o los bloques para armar pueden ser divertidos para los niños pequeños.
- ☐ **Organice crucigramas:** Proporcione crucigramas fáciles que los niños puedan hacer solos o en pareja.
- ☐ **Dibuje, coloreé, cree una escultura o use masilla:** Elija un tema del día y haga que los niños dibujen o creen la primera cosa que les venga a la mente cuando escuchen el tema. Realice proyectos de arte que sean fáciles, tales como colorear o hacer tarjetas de felicitación para los próximos feriados o cumpleaños.
- ☐ **Proporcione un saco de actividades especiales:** Prepare un bolso o una caja con actividades que los niños no realicen normalmente. Estos los mantendrá ocupados cuando necesiten realizar otras tareas.
- ☐ **Otras ideas:** _____

Practique ser un buen modelo a seguir. Participe en actividades con ellos. Limite el tiempo de uso de celulares y computadoras cuando los niños estén ocupados con otras actividades.

¿Cuál de estas ideas de actividades creativas probará con los niños la próxima semana? Marque sus opciones.

- ☐ **Realice una actividad de "juego fingido":** Corte formas en diversos colores. Haga que los niños inventen un lugar que cada figure represente. Viaje de un lugar a otro colocando las formas en varios sitios tanto en interiores como exteriores.
- ☐ **Lea:** Lea libros y señale las imágenes. Haga que los niños inventen sus propias historias. Los niños pueden hacer viajes imaginarios a diferentes lugares, tales como la jungla, el océano o la luna.
- ☐ **Motive más juegos al aire libre:** Prepare un trayecto de obstáculos seguro en donde los niños deban balancearse, escalar, saltar y brincar.
- ☐ **Actúe historias o parodias:** Entregue diversos disfraces y haga que los niños los usen.
- ☐ **Involucre a los niños en una parte de la preparación** de las comidas y meriendas, así también como en la limpieza.
- ☐ **Motive a los niños a ser más activos:** No permita videojuegos portátiles durante las horas de juego activo.

Supplements

Supplement A: Practice Choking Prevention

CHOKING!

Nutrition and Wellness Tips for Young Children:
Provider Handbook for the Child and Adult Care Food Program



Supplement B: Care for Children With Food Allergies

ALLERGY!

Nutrition and Wellness Tips for Young Children:
Provider Handbook for the Child and Adult Care Food Program

Some children in your care may have food allergies, so it is important to be aware of the ingredients in all foods before serving. Watch children carefully when serving foods that may cause an allergic reaction.

- Food allergy symptoms usually develop within a few minutes to a few hours after eating the offending food. Food allergies can even occur the first time a food is eaten.
- No medication can be taken to prevent food allergies. The only way to prevent an allergic reaction is to strictly avoid the food that can cause a reaction. Epinephrine, a medication prescribed by a doctor, is used to control symptoms of an allergic reaction after they occur.



- Emergency treatment is critical for someone having a severe allergic reaction, called anaphylaxis.* Contact emergency medical services, or call 911, if a child is having a severe allergic reaction. If untreated, anaphylaxis can cause coma or death.
- A written care plan, signed by the child's doctor, should be in place so child care providers know what steps to follow if there is an allergic reaction.

*** Anaphylaxis is a severe allergic reaction that happens quickly and may cause death. It may cause a child to stop breathing or experience a dangerous drop in blood pressure. If a child is having an anaphylactic reaction,**

Suplementos

Suplemento A: Practique la prevención de atragantamientos

¡ATRAGANTAMIENTO!

Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual del proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos.



Suplemento B: Cuidado para los niños con alergias alimentarias

¡ALERGIA!

Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual del proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Algunos niños bajo su cuidado pueden tener alergias alimentarias, de modo que es importante que siempre esté atento a los ingredientes de todas las comidas, antes de servirlos. Observe a los niños cuidadosamente cuando sirva alimentos que puedan causar una reacción alérgica.

- Los síntomas de alergias alimentarias usualmente se desarrollan a partir de los primeros minutos hasta algunas horas después de ingerir el alimento causante. Las alergias alimentarias pueden incluso ocurrir la primera vez que el alimento es ingerido.
- No existe ningún medicamento que pueda tomarse para prevenir una alergia alimentaria. La única manera de prevenir una reacción alérgica es evitar estrictamente el alimento que puede causar una reacción. La epinefrina, un medicamento recetado por un doctor, es usada para controlar los síntomas de una reacción alérgica luego de que ocurra.



- El tratamiento de emergencia es vital para alguien que esté teniendo una reacción alérgica severa llamada anafilaxis.* Contacte a servicios médicos de emergencia o llame al 911, si un niño está teniendo una reacción alérgica severa. De no tratarse, la anafilaxis puede causar un coma o la muerte.
- Un plan de cuidado escrito, firmado por el doctor del niño, debe estar disponible, de modo que los proveedores de cuidado infantil sepan los pasos a seguir si ocurre una reacción alérgica.

* La anafilaxis es una reacción alérgica severa que ocurre rápidamente y puede causar la muerte. Esta puede provocar que un niño deje de respirar o experimente un descenso peligroso de la presión arterial. Si un niño está teniendo una reacción anafiláctica, administre epinefrina tan pronto como sea posible para mejorar las probabilidades de supervivencia del niño y para una recuperación rápida.

Supplement A:

Practice Choking Prevention

- What type of foods pose choking risks?
- What are some common foods that may cause choking and should not be fed to young children under age 4?
- How can I serve table foods so they are easy for young children to chew?
- How can I minimize choking risk and make sure children are eating safely?



Suplemento A:

Practique la prevención de atragantamientos

- ¿Qué tipo de alimentos representan riesgos?
- ¿Cuáles son algunos de los alimentos más comunes que pueden causar atragantamientos a niños menores de 4 años?
- ¿Cómo puedo servir alimentos de mesa de manera que sean fáciles de masticar para los niños?
- ¿Cómo puedo minimizar el riesgo de atragantamiento y alimentación segura?



Supplement B:

Care for Children With Food Allergies

- What is a food allergy?
- What are some foods that cause allergic reactions?
- Is it a food allergy or food intolerance?
- What should I do if a child has a food allergy or food intolerance?
- How can a child tell the care provider that they are having an allergic reaction?
- How do I reduce the risk of children in my care with either food allergies or food intolerances from having a reaction to food?



Suplemento B:

Cuidado para los niños con alergias alimentarias

- ¿Qué es una alergia alimentaria?
- ¿Cuáles son los alimentos más comunes que causan una reacción alérgica?
- ¿Es una reacción alérgica o una intolerancia?
- ¿Qué debo hacer si un niño tiene una alergia alimentaria o una intolerancia?
- ¿Cómo los niños pueden alertar al proveedor de cuidado de que están teniendo una reacción alérgica?
- ¿Cómo puedo reducir el riesgo de que los niños bajo mi cuidado con alergias o intolerancias tengan una reacción a un alimento?



Best Practices: CACFP Success Stories

- In the providers' own words
- Practical Tips
- Provides ideas and inspiration

Bristol Preschool Child Care Center, Inc.

Bristol, Connecticut
Shirley Anderson

Best Practice

We created a “children’s vegetable garden” at our center.

Teachers plant the seeds with the children and children are responsible for watering and weeding the gardens. During the summer, children actually collected the vegetables, brought them to the kitchen for the cook to prepare, and ate them with their lunch. City children were especially excited with this process, and I believe it encouraged them to eat the vegetables they grew.

Gardening activities help make mealtime more meaningful!

TIP

Continue to offer “different foods” and if possible engage children in the process – whether it is growing the vegetables or purchasing them.

If you engage them and encourage them, they will try something new. We also took a closer look at our menus and found ways to have less processed foods offered, which increased whole-grain consumption. We also increase our “outside times” in the morning and afternoon – offering one hour in the morning and at least another hour in the afternoon with “planned” outdoor games versus free play.



Mejores Prácticas: Historias de éxito del CACFP

- Con las propias palabras del proveedor
- Consejos prácticos
- Provee ideas y motiva

Bristol Preschool Child Care Center, Inc.

Bristol, Connecticut
Shirley Anderson

Mejor práctica

Hemos creado un “huerto de vegetales para niños” en nuestro centro.

Los maestros siembran las semillas con los niños, y los niños son responsables de regar y desyerbar los huertos. Durante el verano, los niños recolectan los vegetales, los llevan a la cocina para que el cocinero los prepare, y que estos sean ingeridos con el almuerzo. Los niños citadinos se emocionan particularmente con este proceso, y considero que los motiva a comer los vegetales que ellos cosecharon

¡Las actividades de jardinería permiten que las comidas sean más significativas!

Consejo

Continúe ofreciendo “alimentos diferentes” y, de ser posible, involucre a los niños en el proceso, ya sea mediante el cultivo o la compra de vegetales.

Si involucra a los niños y los motiva, ellos probarán algo nuevo. También echamos un vistazo de cerca a nuestros menús y encontramos maneras de servir menos alimentos procesados, lo cual incrementó el consumo de granos integrales. De igual manera, aumentamos nuestras “horas afuera” en la mañana y en la tarde, ofreciendo 1 hora en la mañana y, al menos, otra hora en la tarde con juegos exteriores “planificados” versus el juego libre.



Additional Resources

- Web site links
- Description of resource
- CACFP Wellness Resources Web page

Additional Resources

CACFP Wellness Resources

Healthy Meals Resource System,
National Agricultural Library,
U.S. Department of Agriculture

<http://healthymeals.nal.usda.gov/cacfp-wellness-resources>

Web site dedicated to helping CACFP participants find the resources they need to meet nutrition, physical activity, and other wellness recommendations.

Active Play

Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards; Guidelines for Early Care and Education, 3rd Edition

National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education

<http://nrckids.org/CFOC3/index.html>

National standards on quality health and safety practices and policies that should be followed in today's early care and education settings.

Eat Well Play Hard in Child Care Settings

New York State Department of Health

http://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/cacfp/ewphccs_curriculum/index.htm

A curriculum on improving the nutrition and activity behaviors of preschool children and their parents or caregivers.

Family Checklist for Physical Activity in Early Care and Education

National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education

<http://nrckids.org/physicalchecklist.pdf>

A checklist for families to assess the physical activity practices of their child care providers.

Got Dirt? Gardening Initiative

Nutrition, Physical Activity and Obesity Program; Wisconsin Department of Health Services

http://www.dhs.wisconsin.gov/health/physicalactivity/pdf_files/GotDirt_09.pdf

A toolkit to assist with implementation of gardens in child care programs.

Head Start Body Start

National Center for Physical Development and Outdoor Play

<http://www.headstartbodystart.org>

Web site with resources for childcare providers to bring active play and meaningful movement to their programs.

I am Moving, I am Learning

Administration for Children and Families, Department of Health and Human Services

<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/ta-system/health/Health/Nutrition/Nutrition%20Program%20Staff/IamMovingIam.htm>

A proactive approach for addressing childhood obesity in Head Start children that seeks to increase daily physical activity, improve the quality of movement activities intentionally planned and facilitated by adults, and promote healthy food choices every day.

Let's Move! Child Care Activities

White House; Department of Health and Human Services; National Association of Child Care Resource & Referral Agencies; Nemours Foundation; University of North Carolina

<http://healthykidshealthyfuture.org/content/hkhf/home/activities.html>

Web site with activities, tools, and resources for helping young children be physically active.

Recursos Adicionales

- Páginas en internet
- Descripción del recurso
- Sitio web de CACFP para encontrar recursos de salud y bienestar

Recursos adicionales

CACFP Wellness Resources for Child Care Providers

Healthy Meals Resource System, National Agricultural Library, U.S. Department of Agriculture

<http://healthymeals.nal.usda.gov/cacfpwellness-resources>

Sitio web dedicado a ayudar a los proveedores del CACFP a encontrar los recursos que necesitan para satisfacer las recomendaciones de nutrición, actividad física y bienestar.

Un kit de herramientas para asistir con la implementación de jardines en los programas de cuidado infantil.

I am Moving, I am Learning

Administration for Children and Families, Department of Health and Human Services

<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/healthy-active-living/imil>

Un enfoque proactivo para abordar la obesidad infantil en los niños de Head Start, que busca incrementar el nivel diario de actividad física, mejorando así, la calidad de las actividades de movimiento intencionalmente planificadas e instruidas por adultos, y promover opciones de alimentos saludables diariamente.

Juego activo

Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards; Guidelines for Early Care and Education, 3rd Edition

National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education

<http://nrckids.org/CFOC3/index.html>

Estandares nacionales para prácticas y políticas alta calidad en salud y seguridad, que deben ser seguidas en los entornos actuales de cuidado y educación tempranos.

Let's Move! Child Care Activities

White House; Department of Health and Human Services; National Association of Child Care Resource & Referral Agencies; Nemours Foundation; University of North Carolina

<http://healthykidshealthyfuture.org/content/hkhf/home/activities.html>

Sitio web con actividades, herramientas y recursos para ayudar a los niños pequeños a estar físicamente activos.

Eat Well Play Hard in Child Care Settings

New York State Department of Health

<http://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/cacfp/>

Un currículo sobre cómo mejorar los comportamientos de nutrición y actividad de los niños en edad preescolar y de sus padres o cuidadores.

Nutrition and Physical Activity Self-Assessment for Child Care

North Carolina Healthy Weight Initiative, University of North Carolina

<http://centertrt.org/?p=intervention&id=1091>

Enfocada en las políticas y prácticas de cuidado infantil, y en las influencias ambientales sobre los comportamientos de nutrición y actividad física en los niños pequeños.

Family Checklist for Physical Activity in Early Care and Education

National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education

<http://nrckids.org/index.cfm/products/checklists-tipsheets/family-checklist-for-physical-activity-in-early-care-education/>

Physical Activity Resources for Young Children

Healthy Meals Resource System, National Agricultural Library, United States Department of Agriculture

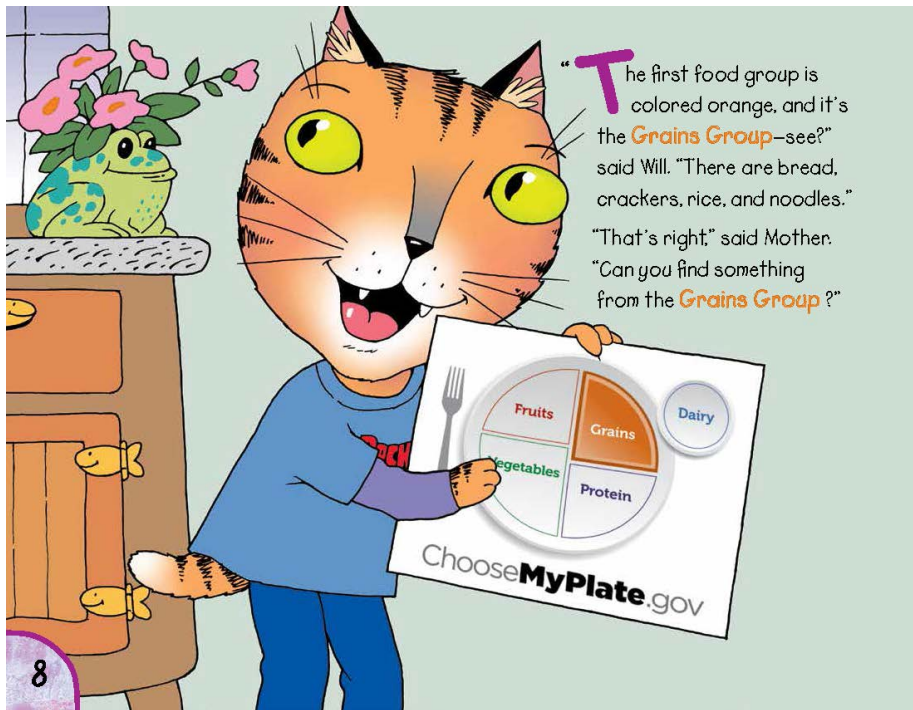
<http://healthymeals.nal.usda.gov/resource-library/>

The Two Bite Club

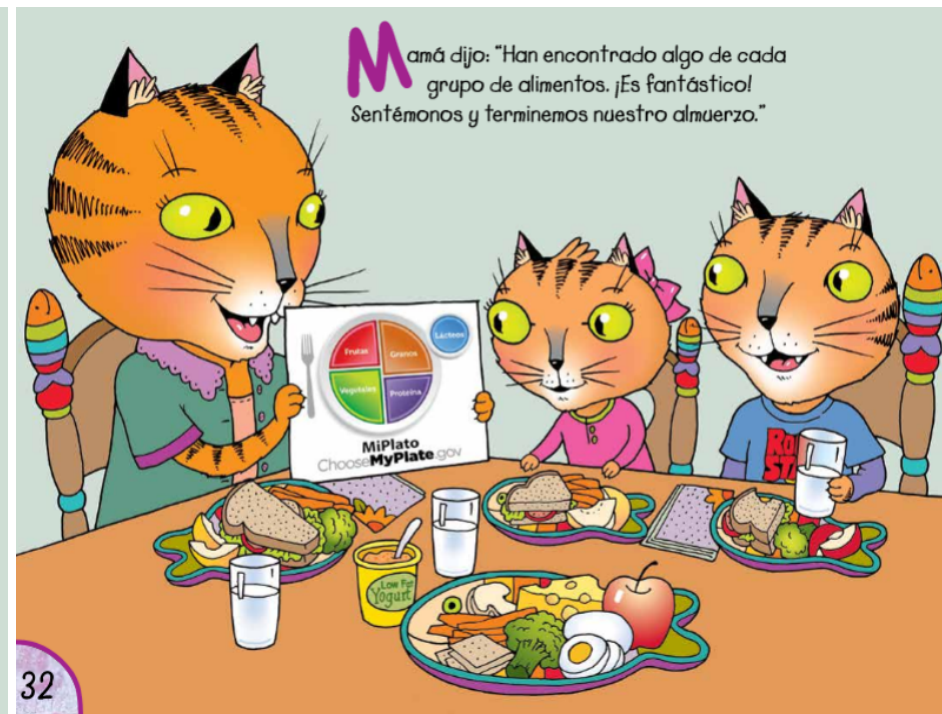
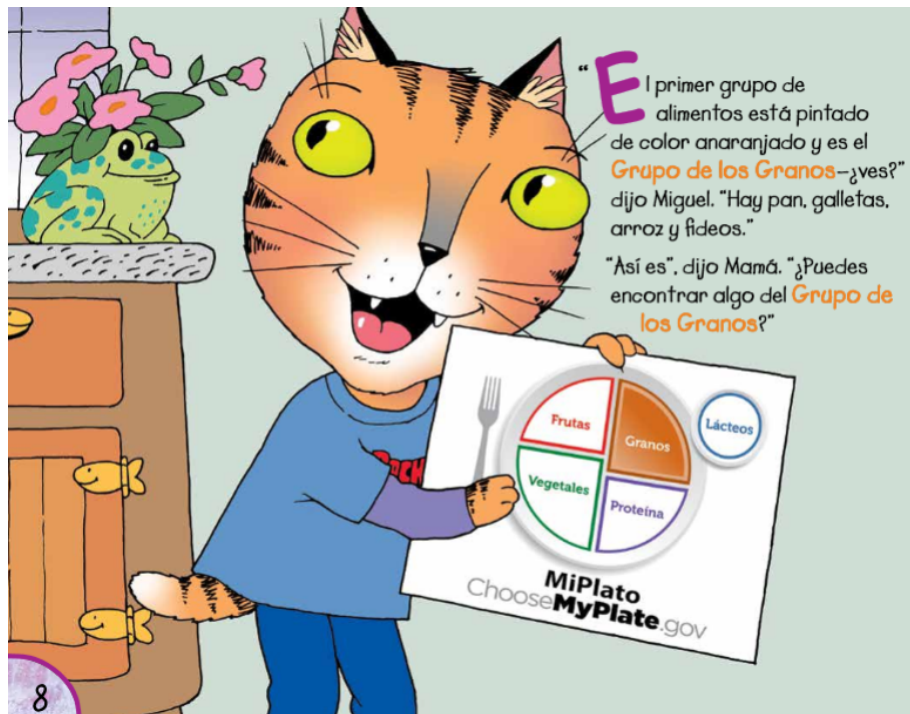
El Club de los Dos Bocados



The Two Bite Club



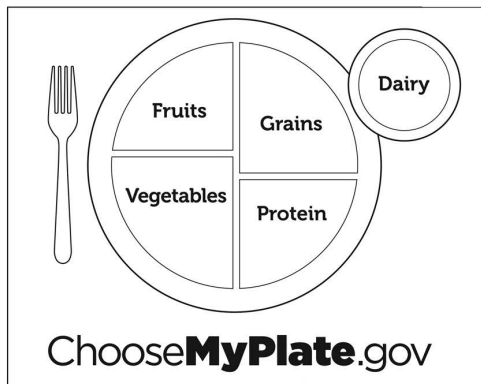
El Club de los Dos Bocados





United States Department of Agriculture

Draw a line
from the food to the
correct food group.



whole wheat
crackers



broccoli



yellow apple



low-fat yogurt



hard-cooked
eggs

The
Two Bite Club
Congratulations!

_____ has tried two bites of a new food
and is a member of the Two Bite Club



Tips for Growing Healthy Eaters

- ★ Parents and caregivers can be great role models for children. Let children see you trying and enjoying new foods. Kids copy what they see and hear.
- ★ Have your child choose a new food as you shop; trying a new food is more fun for kids when they pick it out themselves. Letting kids help as you prepare food also improves children's willingness to try new foods.
- ★ When you are introducing a new food to your children, encourage them to try at least a bite or two. But stay away from forcing your children to taste if they are not interested. Remember, try and try again. Some kids need to try a new food many times before they like it. It's normal for kids to be cautious at first.
- ★ Family meals are important for everyone. Eat at a table. During mealtime, turn off the TV and your phone.
- ★ Time snacks carefully—at least two to three hours before meals, and keep snacks small. If your child is still hungry, he or she can ask for more. Skip the urge to offer a snack to quiet tears or reward behavior. These practices can lead to emotional overeating later on.
- ★ Healthy food choices aren't the only thing needed to raise healthy kids. Children should be physically active at least 60 minutes each day. Limit screen time and media use (this includes watching TV, movies, playing video games, and computer time). The American Academy of Pediatrics strongly discourages media use for children 2 years old or younger. For older children, the Academy advises no more than 1 to 2 hours per day of educational, nonviolent programs, which should be supervised by parents or other responsible adults in the home. They also discourage parents from placing a television set in their child's bedroom.

Dibuja una línea desde el alimento hasta el grupo de alimentos correcto.



galletas de trigo integral



brócoli



manzana amarilla



yogur bajo en grasa



huevos duros

El Club de los Dos Bocados

Felicitaciones!

ha probado dos bocados de un nuevo alimento y pertenece al Club de los Dos Bocados

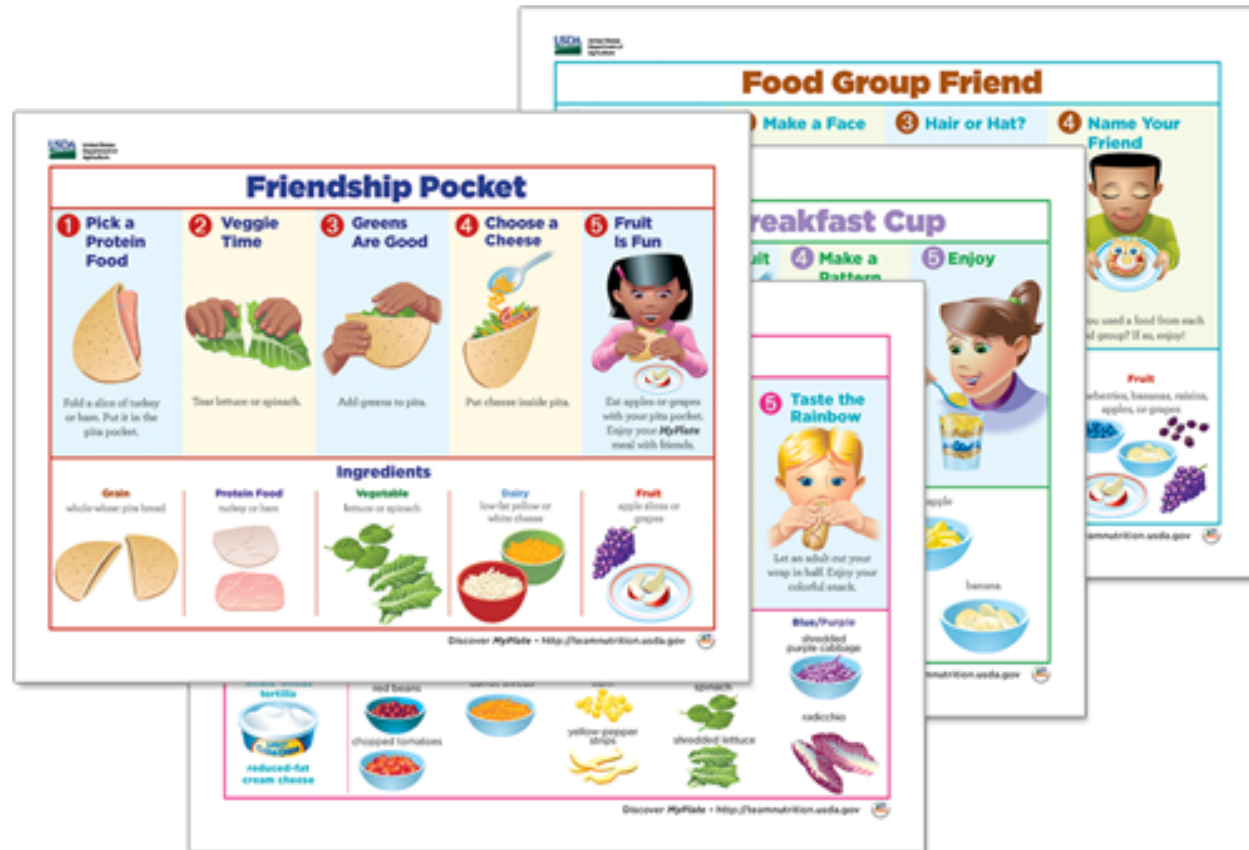


Sugerencias para Que Los Niños Crezcan Comiendo en Forma Saludable

- Los padres y los cuidadores pueden ser excelentes ejemplos para los niños. Deje que los niños vean cómo usted prueba y disfruta nuevos alimentos. Los niños copian lo que ven y lo que escuchan.
- Haga que su hijo elija un nuevo alimento cuando van de compras: probar un nuevo alimento es más divertido para los niños cuando lo eligen ellos mismos. Dejar que los niños le ayuden mientras prepara los alimentos también hace que los niños estén más dispuestos a probar nuevos alimentos.
- Cuando les presente un nuevo alimento a sus hijos, alientelos a probar aunque sea uno o dos bocados. Pero nunca intente obligar a sus hijos a probar un alimento si a ellos no les interesa hacerlo. Recuerde: pruebe y vuelva a probar. Algunos niños necesitan probar varias veces un nuevo alimento antes de que les guste. Es normal que los niños sean cautelosos al principio.
- Las comidas familiares son importantes para todos. Coman alrededor de una mesa. Durante la hora de la comida, apague el televisor y el teléfono.
- Planifique cuidadosamente los refrigerios, al menos 2 a 3 horas antes de las comidas, y haga que los refrigerios sean pequeños. Si su hijo/hija aún tiene hambre, puede pedir más. No se deje llevar por el impulso de ofrecer un refrigerio para calmar el llanto o recompensar un comportamiento. Estas prácticas pueden provocar el comer en exceso debido a causas emocionales en el futuro.
- Los niños deben realizar actividad física durante al menos 60 minutos al día. Limite el tiempo frente a la pantalla (esto incluye ver televisión, jugar videojuegos y juegos de computadora, ver DVD, etc.). La Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics) recomienda no más de una o dos horas de televisión y videos de calidad al día para los niños más grandes, y nada de tiempo frente a la pantalla para los niños menores de dos años. También recomienda no colocar una televisión en el dormitorio de los niños.

Discover *MyPlate* Look and Cook Cards

- You can use Discover *MyPlate*'s Look and Cook Cards to cook with the children!
- Four recipes:
 - Friendship Pocket
 - Fruit-a-Licious Breakfast Cup
 - Crunchy Rainbow Wrap
 - Food Group Friend



Descubra MiPlato Mira y Cocina

- ¡Puede usar las tarjetas de receta Descubre MiPlato Mira y Cocina para cocinar con los niños!
- Cuatro Recetas:
 - El bolsillo de la amistad
 - Taza de desayuno fruti-licioso
 - Envoltura de arcoíris crocante
 - Amigo del grupo de alimentos

El bolsillo de la amistad

- 1 Elige un alimento rico en proteína**
Dobra una rebanada de pavo o jamón. Ponlo dentro del bolsillo del pan pita.
- 2 La hora de los vegetales**
Parte la lechuga o espinaca.
- 3 Los vegetales verdes son buenos para ti**
Agrega la lechuga o espinaca al bolsillo del pan pita.
- 4 Elige un tipo de queso**
Pon el queso dentro del bolsillo del pan pita.
- 5 Las frutas son divertidas**
Come manzanas o uvas con tu pan pita. Disfruta de tu comida MiPlato con tus amigos.

Ingredientes

- Grano:** pan pita integral
- Proteína:** pavo o jamón
- Vegetales:** lechuga o espinaca
- Lácteo:** queso emmental o blanco bajo en grasa
- Frutas:** rebanadas de manzana o uvas

fruti-licioso

- 4 Diseña un patrón**
- 5 Disfruta**

te

- 5 Saborea el arcoíris**
Deja que un adulto corte tu envoltura por la mitad. Disfruta de tu refrigerio colorido.

Azules o morados
repollo morado cortado en trozos

Ingredientes

- Tortilla Integral:** queso crema, queso emmental, queso crema bajo en grasa
- frijoles rojos**
- zanahoria rayada**
- maíz**
- espinacas**
- tiradas de pimiento amarillo**
- lechuga cortada en trozos**
- achicoria**

le nombre amigo

¿Cada día comes un alimento de este grupo? Si es así, ¡disfrútalo!

Frutas: manzanas, bananas, pasas, arándanos o uvas

utrition.usda.gov

Mayo 2014 • 1-800-469-465 • USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

Descubra MiPlato • <http://teamnutrition.usda.gov>

Mayo 2014 • 1-800-469-465 • USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

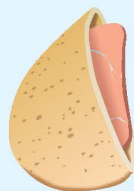
Descubra MiPlato • <http://teamnutrition.usda.gov>

Discover *MyPlate* Look and Cook Recipe Cards

- Each Look and Cook card contains:
 - Illustrated step-by-step directions
 - Ingredient list organized by food group
- English on one side, Spanish on the other side

Friendship Pocket

1 Pick a Protein Food



Fold a slice of turkey or ham. Put it in the pita pocket.

2 Veggie Time



Tear lettuce or spinach.

3 Greens Are Good



Add greens to pita.

4 Choose a Cheese



Put cheese inside pita.

5 Fruit Is Fun



Eat apples or grapes with your pita pocket. Enjoy your *MyPlate* meal with friends.

Ingredients

Grain

whole-wheat pita bread



Protein Food

turkey or ham



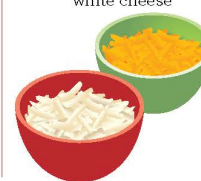
Vegetable

lettuce or spinach



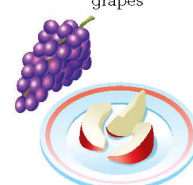
Dairy

low-fat yellow or white cheese



Fruit

apple slices or grapes



Descubre MiPlato: Tarjetas de Receta

Mira y Cocina

- Cada tarjeta contiene:
 - Direcciones paso a paso ilustradas
 - Lista de ingredientes organizados por grupos de alimentos
- Un lado es en Inglés y el otro en Español



El bolsillo de la amistad

1 Elige un alimento rico en proteína

Dobla una rebanada de pavo o jamón. Ponlo dentro del bolsillo del pan pita.

2 La hora de los vegetales

Parte la lechuga o espinaca.

3 Los vegetales verdes son buenos para ti

Agrega la lechuga o espinaca al bolsillo del pan pita.

4 Elige un tipo de queso

Pon el queso dentro del bolsillo del pan pita.

5 Las frutas son divertidas

Come manzanas o uvas con tu pan pita. Disfruta de tu comida **MiPlato** con tus amigos.

Grano
pan pita integral

Proteína
pavo o jamón

Vegetales
lechuga o espinaca

Lácteo
queso amarillo o blanco bajo en grasa

Frutas
rebanadas de manzana o uvas

Cooking with Kids

- Provide opportunities to explore healthy foods.
- Help children overcome reluctance to trying new foods.
- Build skills through hands-on experiences.
- Make learning fun.
- May help them develop healthy eating habits.



Cocinando con los niños

- Dar oportunidades para explorar alimentos saludables.
- Ayuda a que los niños no se nieguen a probar nuevos alimentos.
- Estimula a los niños a través de la práctica.
- Hacer el aprendizaje divertido.
- Puede ayudar a desarrollar hábitos alimenticios más saludables.





Discover MyPlate Parent Handouts





United States Department of Agriculture

Descubre MiPlato Hojas para los Papas

USDA
El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

¡Bienvenido al almuerzo en la escuela!

Comer con amigos y probar alimentos nuevos puede ser divertido. Hay muchas opciones en cada uno de los cinco grupos alimenticios.

Dibuja una línea desde cada alimento hasta el amigo del grupo alimenticio correspondiente. (Respuesta)

Descubre MiPlato
Mapa 2014 • 1-854-415-1-1528 es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.
<http://www.miplato.usda.gov>

USDA
El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

Te presentamos MiPlato

El icono **MiPlato** nos recuerda que necesitamos comer y beber alimentos alimenticios. Las **Frutas**, los **Vegetales**, los **Lácteos**, los **Granos**, y los **Proteína** son importantes para una buena salud. **MiPlato** muestra los grupos alimenticios del plato. ¿Significa esto que los alimentos necesitan estar separados en el plato? Algunos de nuestros alimentos saludables favoritos son una mezcla de grupos alimenticios hay en un emparedado o en un taco?

Juego de combinación MiPlato
Dibuja una línea desde cada sección de **MiPlato** hasta los alimentos.

¿Sabes la milanesa?
Es una mezcla de los grupos alimenticios (y su familia) para obtener más salud.
<http://www.govaccesspoint.gov/cv/cv.aspx?menu=2014>

Descubre MiPlato
Responde las FRUTAS, vegetales, lácteos, granos y proteínas. Alimentos saludables para ti y tu familia.

USDA
El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

¡Hora de merendar!

A los chicos de **MiPlato**, Nate y Kate, les gustan las meriendas saludables. En sus meriendas incluyen alimentos de los cinco grupos alimenticios. No tengan demasiado azúcar, grasa o sal añadidos. Sólo meriendas dulces a veces, y en poca cantidad. De esta forma ingieren lo que necesitan sentirse bien y estar saludables.

Dibuja tu merienda saludable favorita en el plato vacío.

Descubre MiPlato

USDA
El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

¡Muévete, juega, diviértete!

Prueba y diviértete con cada una de las siguientes actividades. Marca cada actividad después de disfrutarla con tu familia. ¡Inventa tus propias actividades! ¿Cuántas puedes hacer?

Montar en bicicleta o monopatín. Jugar a la rayuela.	Jugar a "Simón dice!" Soplar burbujas, perseguirlas y explotarlas.	Ir a nadar, lanzar globos de agua o correr por el rociador.	Caminar a la escuela. Patear un balón de fútbol una y otra vez.
Jugar a "123 atrapa." Cuenta en voz alta cuántas veces atrapan el balón.	Jugar baloncesto con calcetines (lanza calcetines enrollados dentro de un cesto para ropa).	Hacer una carrera al árbol o punto de referencia más cercano.	Saltar la cuerda.
Salir a caminar después de la cena y buscar formas específicas por la calle, por ejemplo círculos y triángulos.	¡Saltar! Pon una escoba en el suelo. Párate a un lado y salta con los pies juntos. Salta de lado a lado sobre la escoba 10 veces.	Jugar voleibol con globos. Golpea el globo una y otra vez para que no toque el suelo.	Hacer saltos de tijera ABC. Con cada salto debes decir las letras del alfabeto en orden.
Decir los días de la semana mientras te tocas los dedos de los pies.	Hacer una búsqueda de insectos (o de hojas o coches de colores distintos).	Organizar una búsqueda del tesoro y ver quién descubre las pistas más rápido.	Poner música y hacer una fiesta de baile familiar.
Jugar en un parque infantil.	Llevar a las muñecas (o al perro o figuras de acción) de paseo.	Jugar al escondite.	Rastrillar hojas, hacer un muñeco de nieve, barrer, o trabajar en el jardín.
Caminar por el centro comercial en un día lluvioso.	Elige tu propia actividad: _____	Jugar a "Seguir al líder."	Ir a patinar.

Descubre MiPlato
Mapa 2014 • 1-854-415-1-1528 es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.
<http://www.miplato.usda.gov>

Padres
Los niños necesitan un mínimo de 60 minutos de actividad física cada día. Haga que el tiempo en familia sea activo.



United States Department of Agriculture

What's Cooking? USDA Mixing Bowl

<https://www.whatscooking.fns.usda.gov>

The screenshot shows the USDA What's Cooking? website. At the top, the USDA logo and "United States Department of Agriculture" are on the left, and navigation links "About FNCS", "Ask the Expert", "Contact Us", and "En Español" are on the right. Below the navigation is a search bar labeled "Search FNCS" with a "Search" button. A main menu bar contains "Home", "Recipes", "Cookbooks", and "USDA Foods Fact Sheets". The main content area features a "What's Cooking? USDA MIXING BOWL" logo on the left and a large image of a glass bowl filled with zucchini coleslaw on the right. Below the logo are links for "Household Recipes", "Large Quantity Recipes", and "Recetas en Español". An orange callout box over the coleslaw image reads "Zucchini Coleslaw" and "This colorful dish is a delicious alternative to the sweet coleslaw and a great way to eat your veggies." Below the main content area is a "Search Recipes" section with a search bar and a "Go" button. To the right of the search bar is a "Stay Connected" section with icons for Facebook, Twitter, YouTube, Email, Pinterest, and RSS. At the bottom, there are three sections: "Cookbooks" with a link to "A Harvest of Recipes with USDA Foods", "Recipe Tools" with links to "MY COOKBOOK" and "MENU BUILDER", and "Spotlights" with a link to "Let's Move! Initiative".

USDA
United States Department of Agriculture
What's Cooking? USDA Mixing Bowl

About FNCS | Ask the Expert | Contact Us | En Español

Search FNCS Search

Home Recipes Cookbooks USDA Foods Fact Sheets

What's Cooking?
USDA MIXING BOWL

Household Recipes
Large Quantity Recipes
Recetas en Español

Zucchini Coleslaw
This colorful dish is a delicious alternative to the sweet coleslaw and a great way to eat your veggies.

Search Recipes

Go

Stay Connected

Facebook Twitter YouTube Email Pinterest RSS

— Cookbooks —

A Harvest of Recipes with USDA Foods

MY COOKBOOK

MENU BUILDER

— Recipe Tools —

— Spotlights —

Let's Move! Initiative



United States Department of Agriculture

¿Qué se está Cocinando? El Tazón de Mezclar de USDA

<https://www.whatscooking.fns.usda.gov>



United States Department of Agriculture
What's Cooking? USDA Mixing Bowl

Acerca de FNCS | Pregunte al Experto | Contáctenos | English

Búsqueda en FNCS

[Inicio](#) | [Recetas](#) | [Libros de Cocina](#) | [Hojas Informativas de los alimentos de USDA](#)



Recetas Familiares

Recetas para Cantidades Grandes



Ensalada de Quinoa Mediterránea
Esta ensalada sabrosa con un grano integral nutritivo llamado quinoa, mezclado con una colorida variedad de vegetales, incluyendo pimienta roja, perejil y tomates cerezos.

Búsqueda de Recetas

Manténgase Conectado

Libros de Cocina



A Harvest of Recipes with USDA Foods



Recipes for Healthy Kids: Cookbook for Homes

Técnica de Recetas

Icon for My Cookbook
Crea e imprima su propio libro de cocina

Icon for Menu Builder
Prepare menús saludables y haga una lista de compras

Icon for Menu Builder
Explore recetas por

SNAP-ED RECIPE FINDER

Foco Central



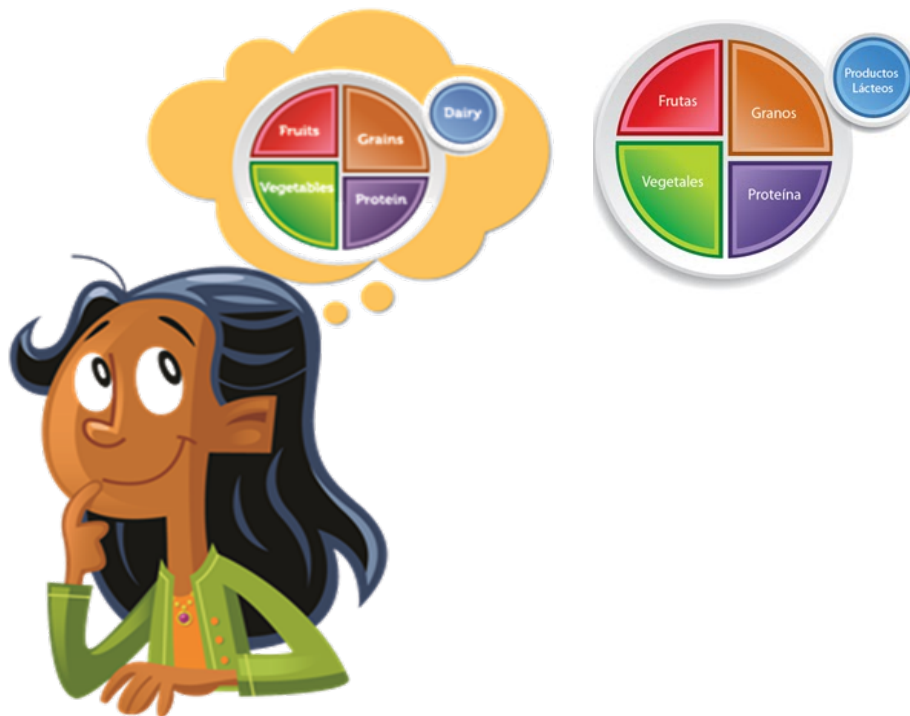
Let's Move!



ChooseMyPlate

Where can I find all these amazing materials?

¿Dónde puedo encontrar éstos materiales tan extraordinarios?





United States Department of Agriculture



Follow Us on **twitter**
@TeamNutrition

USDA United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service

About FNS | Ask the Expert | Contact Us | Other Languages

Programs | Data | Newsroom | Research | Forms

Home » Child Nutrition Programs

How To Apply

- » Become a TI School

Popular Topics

- » HealthierUS Schools
- » Local Wellness Policy
- » Training Grants
- » **Resource Library**
- » Graphics Library
- » MyPlate
- » **Resource Order Form**

Other Useful Links

- » Healthy Meals Resource System
- » Healthy Access Locator
- » Best Practices Sharing Center
- » School Day Just Got Healthier

Team Nutrition

Request Materials
Printed materials for schools, community centers, and summer meals.

2/5

Team Nutrition is an initiative of the USDA Food and Nutrition Service to support local Nutrition Programs through training and technical assistance for foodservice, nutrition education for children and their caregivers, and school and community support for healthy eating and physical activity.

Spotlights

- What's Shaking? Sodium Reduction Infographic for School Nutrition Professionals**
- Nutrition, Physical Activity, and Electronic Media Use in CACFP**
- Recent HUSSC: State Winners in IA and MI**
- Discover MyPlate Electronic Readers are back in**

<http://teamnutrition.usda.gov>



▼ How To Apply

- ▼ Become a TN School

▼ Popular Topics

- ▼ HealthierUS Schools
- ▼ Local Wellness Policy
- ▼ Training Grants
- ▼ Resource Library
- ▼ Graphics Library
- ▼ MyPlate
- ▼ Resource Order Form

▼ Other Useful Links

- ▼ Healthy Meals Resource System
- ▼ Healthy Access Locator
- ▼ Best Practices Sharing Center
- ▼ School Day Just Got Healthier

Team Nutrition



Resource Library

These Team Nutrition resources are available to schools and child care facilities participating in the Federal Child Nutrition Programs. For questions, or to place a bulk order, please [email](#) or call Team Nutrition at (703) 305-1624.

[Team Nutrition E-Newsletter](#)[Follow Team Nutrition on Twitter](#)**Audience** ▼**Apply****Title**[CACFP Promotional Flyer](#)[Crediting Handbook for the Child and Adult Care Food Program](#)[Dietary Guidelines for Americans, 2010](#)[Eat Smart. Play Hard.™ Power Panther™](#)[Feeding Infants: A Guide for Use in the Child Nutrition Programs](#)[Food Buying Guide for Child Nutrition Programs](#)[Grow It, Try It, Like It! Nutrition Education Kit Featuring MyPlate](#)[High Five Stickers](#)

How To Order Print Copies

- Through Resource Order Form at teamnutrition.usda.gov
 - **FREE** for those participating in a child nutrition program
 - Includes family child care providers



Cómo ordenar materials impresos

- A través de nuestra forma en linea (internet) **teamnutrition.usda.gov**
 - **GRATIS** para aquellos que participan en los programas de nutrición infantil del USDA.
 - Incluye proveedores de cuidado infantil.



Thank you! / Gracias!



Mimi.Wu@fns.usda.gov

Evelyn.Garcia@fns.usda.gov