



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

Nuevos recursos en español para el Programa de
Asistencia Alimenticia para Niños y Adultos (por sus siglas
en inglés, “CACFP”)

Strategies for Success Webinar Series
September 18, 2015



About the "Strategies for Success" webinars:

FRAC is hosting a series of Webinars focused on best practices for improving the nutritional value of meals and the promotion of health and wellness in child care. This series is funded by the Robert Wood Johnson Foundation.



Acerca del Seminario en Línea "Estrategias para el Éxito":
El Centro de Acción e investigación de Alimentos (por sus siglas en inglés, FRAC) está organizando una serie de seminarios en línea centrados en las mejores prácticas para mejorar el valor nutricional de los alimentos y la promoción de la salud y el bienestar en el cuidado infantil. Dichas series han sido financiadas por la Fundación Robert Wood Johnson.

Speakers:

- Jamie Bussel, Robert Wood Johnson Foundation
- Evelyn Garcia and Mimi Wu, U.S. Department of Agriculture
- Patrilie Hernandez, DC Hunger Solutions

Ponentes:

- Jamie Bussel, Fundación Robert Wood Johnson
- Evelyn García y Mimi Wu, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos
- Patrilie Hernandez, DC Hunger Solutions (Soluciones para el Hambre en el Distrito de Columbia)

Introduction

La Introducción

Jamie Bussel
Robert Wood Johnson
Foundation

Jamie Bussel
Fundación Robert Wood
Johnson





Using CACFP to Enhance Early Childhood Education and Support Healthy Habits

Utilizando CACFP para Aumentar la Educación Preescolar y Fortalecer Hábitos Saludables

Patrilie Hernandez
Anti-Hunger Program Associate
D.C. Hunger Solutions

Creating a Healthy Environment

- Post the menus, in as many languages as needed, for parents to see.
- Plan the menu in advance and try to offer a wide variety of fruits, vegetables, protein, milk products, and bread.
- Serve only 100% real fruit juice, and make sure canned fruits are packed in juice, rather than syrup.
- Use fresh fruits and vegetables as much as possible.
- Select foods low in sugar, and salt. Read and compare labels so you can choose those with the most nutritional value
- Serve child sized portions.

Crear un Ambiente Saludable

- Publique los menús en todos los idiomas como sea necesario, para que los padres vean.
- Trate de ofrecer una amplia variedad de frutas, verduras, proteínas, productos lácteos y granos.
- Sirva sólo 100% jugo de fruta (máximo una vez al día), y cuando se utilizan las frutas enlatadas, asegúrese de que estén envasados en jugo, en lugar de jarabe.
- Use frutas y vegetales frescos tanto posible.
- Seleccione alimentos con bajo contenido de azúcar, y sal. Lea y compare las etiquetas para que pueda elegir los que tienen el valor más nutritivos.
- Sirva porciones pequeñas.

Mealtime

- Never use food as a punishment or as a reward.
- Encourage children to try a bite of new food. They are never forced to clean their plates.
- Serve meals family style. All of you eat the same thing. Children are given as much time as they need to finish eating.
- Children help prepare and cook food as often as possible.
- Model and expect children to use appropriate table behaviors: pleasant conversation, saying “please” and “thank you”, and other manners.



La Hora de Comer

- Nunca use la comida como castigo o como premio.
- Anime a los niños a probar un bocado de comida nueva. Nunca se obligan a limpiar sus platos.
- Sirven comidas al estilo familiar. Todo el mundo come lo mismo. Dé a los niños todo el tiempo que necesitan para terminar de comer.
- Los niños deberían ayudar a preparar y cocinar los alimentos lo más frecuentemente posible.
- De modelo y espera que los niños utilicen los comportamientos apropiados de la mesa: conversación agradable, decir "por favor" y "gracias", y otras costumbres.



What is Family Style Dining?

What is Family Style Dining?

- In family style dining, all food is placed in serving bowls on the table and children are encouraged to serve themselves or serve themselves with help from an adult. The adult child care givers sit at the table with the children. Children and child care givers practice good manners in a pleasant mealtime setting.

Why is it important?

- Increases social skills, language skills and self esteem, as well as ensures appropriate child development, cultural practices, and builds the foundation for healthy eating practices.



Que es Comer en Estilo de Familia?

Que es comer en estilo de familia?

- En la comida al estilo familiar, toda la comida se coloca en tazones sobre la mesa y se anima a los niños a servirse a sí mismos, o servirse con la ayuda de un adulto. Los adultos se sientan en la mesa con los niños. Los niños y los cuidadores de niños, practican buenos modales en un entorno agradable a la hora de comer.

Por que es importante?

- Aumenta capacidades sociales, las habilidades del lenguaje y la autoestima, así como asegura el desarrollo infantil apropiado, prácticas culturales, y construye la base para prácticas saludables de alimentación.





FRAC.org

Patrilie Hernandez | 202.640.1088 | phernandez@dchunger.org

D.C. Hunger Solutions is an initiative of FRAC



D.C. Hunger Solutions

Ending hunger in the nation's capital

Connect With D.C. Hunger Solutions:



@DCHunger



Facebook.com/dchungersolutions



<http://dchunger.org>



Questions Preguntas

Wrap Up and Next Steps Concluir y Próximos Pasos

✓ Take the Survey

Tell us what topics we should cover in future webinars.

✓ Tome la encuesta

Díganos cuales temas debemos cubrir en Seminarios en Línea del futuro.





FRAC.org

Geraldine Henchy | 202.986.2200 | ghenchy@frac.org

Connect With FRAC



@fractweets



@fracgram



Facebook.com/foodresearchandactioncenter



Linkedin.com/company/food-research-and-action-center