

Sandbox Playcare Childcare Home

Garden City, Kansas
Debbie Tomlin, Propietaria

Mejor práctica

Mi mejor logro en mi hogar de cuidado infantil relacionado al servicio de alimentos es proveer a los niños comidas nutritivas y que ellos realmente disfruten los alimentos que comen.

Ofrecer una comida saludable proporciona a los niños más energía (a pesar de que, en algunos días, no necesitan la energía adicional.) También juegan mejor y tienen menos “actitudes negativas”, y se llevan mejor con sus compañeros, debido a que sus barriguitas están llenas con los alimentos correctos. No piden meriendas todo el día cuando reciben una comida balanceada y una buena merienda.

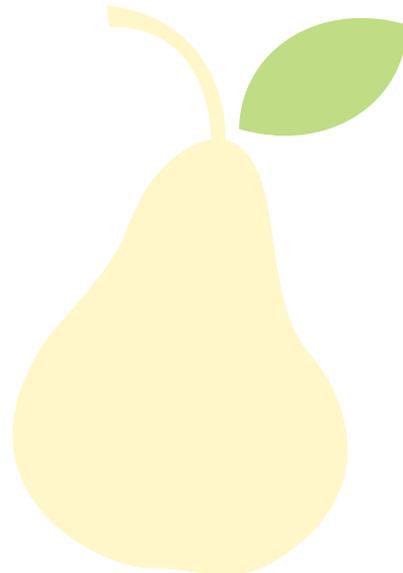


¡Cantar una canción hace que probar nuevos alimentos sea fácil!

Consejo

No tenga miedo de inscribirse en el CACFP. El gobierno federal le paga por alimentar a los niños y, además, le enseña cómo comer de manera saludable, no solo para usted, sino para su familia también.

Los evaluadores estatales son, además, muy agradables y amistosos con usted y los niños. A mis niños les encantan cuando vienen de visita, porque pueden contarle a alguien nuevo sobre su día. Durante las capacitaciones, los evaluadores estatales nos proporcionan ideas de juegos para mantener a los niños en movimiento y canciones para cantar. Yo invento algunas canciones solo para que los niños prueben alimentos nuevos. No podemos esperar que los niños prueben algo nuevo si nosotros, los proveedores, no lo hacemos.



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 ciudadanos 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.



Bundle of Joy

Fort Worth, Texas
Lucile McKnight

Mejor práctica

En mi hogar de cuidado infantil, ofrecemos actividades a lo largo del día que enseñan a los niños sobre los alimentos que son buenos para el cuerpo.

Durante algunas de las actividades, los niños cantan al ritmo de la música. Ellos aprenden cómo los alimentos que nos gustan comer desarrollan y fortalecen sus cuerpos.

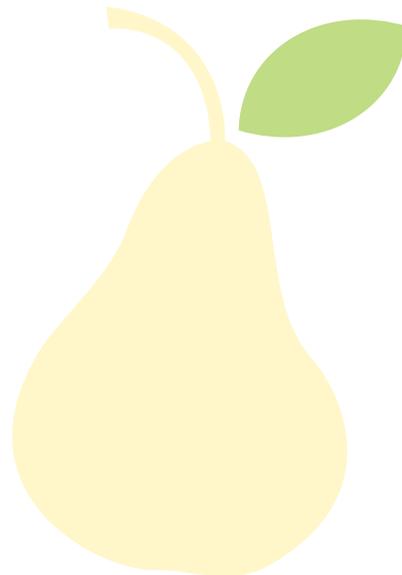


Desarrolle actividades divertidas y saludables alrededor de las comidas que sirve.

Consejo

Encuentre maneras de incorporar actividades saludables en sus hogares o centros diariamente, antes de cualquier comida.

Esto permite que los niños piensen sobre la comida que será servida. Por ejemplo, usted puede decirles todos los maravillosos colores de sus vegetales. Y lo más importante, explique a los niños cómo los alimentos buenos nos permiten tener corazones saludables y fuertes.



Youth and Family Outreach

Portland, Maine
Camelia Babson-Haley, Directora

Mejor práctica

En el último año, transformamos completamente la manera en que manejábamos nuestro programa de alimentos. Actualmente, hemos transformado exitosamente nuestra producción de alimentos, de modo que todo sea preparado desde cero.

Todos los alimentos usados en la cocina son alimentos integrales (mayormente frutas y vegetales frescos, granos integrales y proteína fresca magra). Empezamos a involucrar a los niños, de modo que entiendan de dónde provienen nuestros alimentos mediante la instalación de cuatro bancadas elevadas para huerto. Los niños comenzaron con plantas de semillero en los salones de clases, las cuales fueron luego trasplantadas a las bancadas, cuidadas por ellos durante la temporada de crecimiento y, luego, cosechadas para sus almuerzos en la medida en que los vegetales estaban listos.

Adicionalmente, cerca del 50 por ciento de los alimentos que procuramos son abastecidos localmente. Semanalmente recibimos pan fresco y rollos, directamente de una panadería local, la cual los prepara específicamente para satisfacer las necesidades alimentarias de nuestros niños y son menos costosos que un pan integral comprado en la tienda de conveniencia local. También recibimos frutas y vegetales frescos de una finca local, y nuestra harina de trigo, harina de centeno y frijoles secos son comprados en otro sitio local.

Aproveche los proveedores de alimentos locales para obtener opciones de alimentos frescos.

Consejo

Esto puede realizarse bajo un presupuesto. Hemos incrementado nuestro costo total tan solo a \$20 por semana.

Al preparar tres almuerzos vegetarianos a la semana y hacer las comidas usando frutas y vegetales de temporada, hemos aprendido que es posible proporcionar una variedad de comidas nutritivas y de alta calidad bajo un presupuesto.



Little Star's Family Daycare and Preschool

Pittsburg, California
Irma Rivera

Mejor práctica

Mi mayor logro es que actualmente les proporciono a los niños arroz y pasta integrales.

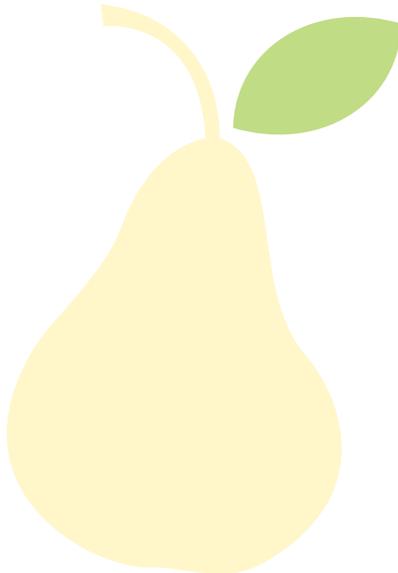
A los niños les encanta. Se comen las frutas y los vegetales enteros. Todo esto se produjo cuando empecé un menú nuevo con los niños, aunque al principio comencé a probar nuevos alimentos. Mientras los niños me observaban comiendo estos nuevos alimentos, empezaron a preguntarme lo que comía. Al compartir los alimentos con ellos, les hacía preguntas como: “¿Te gusta el sabor? ¿Qué tal se siente en tu boca? ¿Te gustaría comer esto durante el almuerzo?”. Al finalizar la semana, ¡estaban tan emocionados por probar los nuevos alimentos que no podían esperar a que llegara el lunes! Nunca había intentado ofrecerles nuevos alimentos porque tenía miedo de que no les gustaran. Ahora, están comiendo mejor y nunca he tenido problemas con que no les guste algo que les sea ofrecido. Ahora van a la casa de sus padres a pedirles que les cocinen como lo hace “Titi” (yo).

Use juegos para lograr que los niños se interesen en comer y probar alimentos nuevos.

Consejo

Convierta todo en un juego. Los niños siempre se divertirán con esto.

Mientras mejor se alimenten los niños, mejor se alimentará usted, y mientras más actividad física realicen, más realizará usted. Es una situación donde todos ganan. Usted se sentirá mejor, y los niños se divertirán más con usted.



Elizabeth's Child Care

Georgetown, Kentucky
Elizabeth Maggard, Propietaria

Mejor práctica

Me inscribí en el Programa Federal de Alimentos para promover la nutrición saludable dentro de mi programa, y estoy participando en el evento Healthier Kentucky Challenge, el cual reconoce la excelencia en nutrición y actividad física.

Hacemos 30 minutos o más de actividad física estructurada diariamente. He preparado un trayecto de obstáculos para que los niños corran todos los días. También he añadido desafíos nuevos cada semana. Y además, me invento canciones sobre las frutas y los vegetales del día para lograr que los niños se pongan en movimiento. Con esto logro interesarlos en probar esa fruta o ese vegetal durante las comidas. A veces también jugamos a “esconde la fruta” y ocultamos naranjas y manzanas en el patio de recreo y hacemos que los niños las busquen. Luego del juego, lavamos las frutas minuciosamente, y todos nos sentamos para recibir una merienda saludable.



¡Fomente el movimiento y el entusiasmo de comer saludable mediante el juego “esconde la fruta”!

Consejo

Existen muchas maneras valiosas de obtener información sobre alimentos más sanos y actividad física.

El internet cuenta con todo tipo de información para encontrar buenas ideas. Su departamento de salud local puede que cuente con enfermeras de salud y nutrición, las cuales pueden realizar una visita a su programa y ofrecer su ayuda. Su coordinador local de alimentos para el cuidado infantil, los consultorios médicos, los consultorios de pediatras y dentistas, y la tienda de alimentos también pueden serle de asistencia. Usted también puede contactar a su Consejo de Cuidado Infantil (Child Care Council) local para recibir panfletos o folletos, y capacitación sobre alimentos saludables y actividad física.

Solo recuerde: un estilo de vida saludable empieza con una dieta adecuada. Alimentarse de manera saludable es importante para la formación adecuada de los huesos, los dientes, los músculos y para tener un corazón saludable. La dieta puede afectar el crecimiento y el desarrollo en los niños pequeños. La obesidad infantil es un problema y, al fomentar una dieta saludable, los niños pueden mantener un peso y condición saludables, a medida que crecen hasta convertirse en jóvenes adultos.



Cumberland County YMCA

Portland, Maine
(Sitios en Brown, Dyer, Skillin y Small)
Kerry Salvo

Mejor práctica

Cuando empecé a trabajar en el YMCA en el otoño de 2009, acabábamos de recibir una subvención para integrar el CATCH Kids Club en nuestros programas después de la escuela. Yo asistí a una sesión de Capacite al instructor para CATCH y, desde entonces, todo el personal ha sido capacitado para usarlo.

Algunos de los juegos de actividad física son más populares que otros y a algunos miembros del personal les tomó un poco de tiempo el adaptarse al currículo, pero ahora, todo el personal intenta usar CATCH al menos 3 días a la semana. En nuestro local Skillin School, el 50 por ciento de los almuerzos son gratuitos o reducidos. De modo que, en 2011, nos asociamos con el programa Eat Well de University of Maine Cooperative Extension, y un nutricionista visita nuestro programa después de la escuela dos veces al mes para preparar meriendas saludables e impartir una lección de nutrición a los estudiantes.



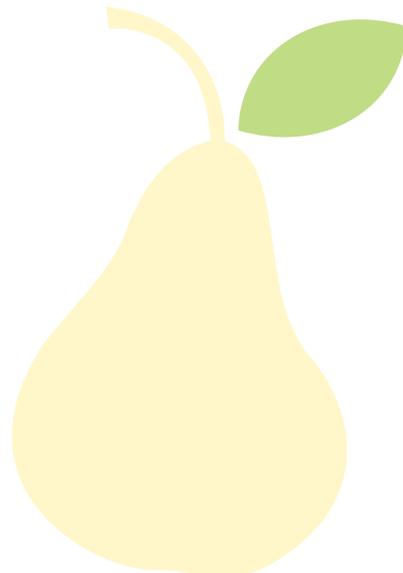
Asóciase con una universidad cercana para implementar programas de nutrición y actividad física en su centro u hogar de cuidado infantil.

Consejo

Adhiérase al programa y muéstrela a los niños que es divertido!

Algunas veces, los estudiantes son renuentes a probar cosas nuevas: meriendas, juegos, etc. Pero, si continúa intentándolo y lo convierte en una expectativa, eventualmente ellos se unirán o desearán probarlo.

En una de las localidades, los niños no disfrutaron de CATCH y de otros juegos grupales. Hicieron protestas y quejas, pero el miembro de mi personal se adhirió al programa, empezando con dosis pequeñas y aumentando la cantidad de minutos de juego estructurado por día. Ahora los niños lo esperan con ansias y participan voluntariamente. Los otros miembros de nuestro personal están impresionados por cómo esto ha funcionado en esta localidad.



JoAnn's Helping Hands

Sterling Heights, Michigan
JoAnn Clarke, Propietaria

Mejor práctica

Desde el inicio de JoAnn's Helping Hands, los padres me han informado que sus hijos son alimentados mejor aquí que incluso en sus propios hogares. Me encanta cocinar para mi propia familia, y nuestra cena hoy es la receta para el almuerzo de mañana que recibirán los niños de la guardería.

Personalmente, utilizo muy pocos, si acaso, alimentos preparados, de modo que los niños reciben comidas balanceadas y preparadas en el hogar con muchos vegetales frescos y frutas de temporada. Tengo una regla de “no, gracias” donde cada niño tiene que tomar al menos un bocado tipo “no, gracias”. La mayoría de las veces, los niños están más dispuestos a comer algo porque el resto también lo está comiendo, lo que implica una alimentación más nutritiva y, menos desperdicios.

Luego del desayuno en las mañanas, los niños todavía se están despertando, pero sus sistemas se están preparando para un buen desayuno. A nosotros nos gusta poner música y saltar y bailar, ya sea solo, en grupo o con una pareja. También tenemos días donde simplemente necesitamos relajarnos y quedarnos en nuestro espacio. No es inusual que los niños se sienten conmigo y hagamos estiramientos de yoga o poses de relajación para ayudar a calmarlos y a que se concentren en ellos mismos.



Ideas para el juego activo
y cómo fomentar una
alimentación saludable.

Consejo

Me gusta decirles a mis niños y familias de cuidado infantil que son míos durante el día.

Mi consejo a los otros proveedores es que preparen sus propios menús, y elijan las opciones de alimentos que desearían que les ofrecieran a sus propios hijos. También sirvo los alimentos en platos bonitos con divisiones. Involucre también a los niños en la planificación del menú. Quizás haga que una semana al mes sea a elección de los niños, y solicite a diferentes niños que hagan una buena elección para una de las comidas que su programa ofrece. Ellos se sienten orgullosos en “sus días” y ¡también los motiva a comer saludable cuando están en la casa!



King's Kids Child Development Center

Snow Hill, Maryland
Davida Washington

Mejor práctica

King's Kids colaboró con su YMCA local y con el departamento de salud del condado para organizar dos "Noches de diversión en familia" para los niños y las familias del centro.

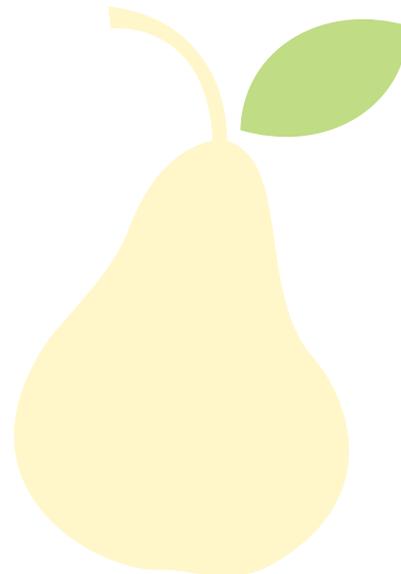
Un nutricionista del departamento de salud proporcionó una sesión educativa a las familias, con actividades para realizar en la casa. El personal de YMCA efectuó actividades físicas con las familias y ofreció sugerencias para actividades apropiadas según la edad, que puedan realizar en la casa. Las noches familiares fueron tan exitosas que el centro tiene pensando continuarlas en el futuro.

Impacte de manera tal que también tenga efecto en los hogares de los niños: invite a las familias a participar en las actividades.

Consejo

Introducimos nuevas frutas y vegetales a través de las actividades periódicas de cocina y las degustaciones.

Una vez que introdujimos los alimentos nuevos, eventualmente fueron añadidos a los menús del centro, con lo cual aumentamos significativamente la variedad de frutas y vegetales consumidos por los niños durante las comidas.





Mis notas: