



Yours for Children, inc.



Plantando Nutrición Año fiscal 2024

Esta es una capacitación nutricional requerida para la participación en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP).

El cien por ciento de los fondos para este programa y publicación son proporcionados por el USDA y, por lo tanto, cualquier publicación puede ser copiada libremente por el USDA, el Departamento de Educación Primaria y Secundaria de Massachusetts y por cualquier otra institución bajo el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos. . Por favor, dé crédito a la fuente indicada cuando se proporcione o a Yours for Children, Inc., cuando no se proporcione.

Si no asiste a una presentación de capacitación “ZOOM”, debe completar todas las preguntas del Cuestionario de estudio del hogar en línea en www.yoursforchildren.com dentro de las dos (2) semanas posteriores a la recepción de este Estudio del hogar.

Yours for Children, Inc., 489 Washington Street, Suite 109, Auburn MA 01501
800-222-2731
YFCI@yoursforchildren.com



Yours for Children, inc.

Durante la primera semana del próximo mes, YFCI le enviará una confirmación por correo electrónico.
de haber completado esta formación.

¡Guarde ese correo electrónico para sus registros!

Imprima ese correo electrónico y guárdelo en su
Yours for Children, Inc. Manual del proveedor.

Se incluirá una copia del texto de esta capacitación en ese correo electrónico para referencia futura.

Let's Start

Declaración actual de no discriminación del USDA

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las regulaciones y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA), esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluida la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad, o represalias o represalias por actividades anteriores de derechos civiles.

La información del programa puede estar disponible en otros idiomas además del inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios de comunicación alternativos para obtener información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cintas de audio, lenguaje de señas americano), deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable que administra el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720- 2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el demandante debe completar un formulario AD-3027, Formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, que se puede obtener en línea en: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf> , desde cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida al USDA. La carta debe contener el nombre, la dirección, el número de teléfono del denunciante y una descripción escrita de la supuesta acción discriminatoria con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y la fecha de una supuesta violación de los derechos civiles. El formulario o carta AD-3027 completo debe enviarse al USDA por:

1. correo:

Departamento de Agricultura de EE. UU.
Oficina del Subsecretario de Derechos Civiles
1400 Avenida Independencia, SW
Washington, DC 20250-9410; o

2. fax:

(833) 256-1665 o (202) 690-7442; o

3. correo electrónico: program.intake@usda.gov

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

El cartel "Construyendo para el futuro" debe exhibirse en cada hogar para que los padres sepan que el hogar recibe asistencia federal para servir comidas que cumplan con los requisitos nutricionales establecidos por el USDA. Yours for Children, Inc. le ha proporcionado el cartel. Si necesita otro, puede descargar e imprimir una copia desde nuestro sitio web:

www.yoursforchildren.com>providers>forms .

¡Buena nutrición hoy significa un mañana más saludable!

Construyendo para el Futuro

con CACFP

Esta guardería infantil recibe ayuda del Child and Adult Care Food Program para servir comidas nutritivas a sus niños.



Comidas servidas aquí deben de seguir los requisitos nutricionales establecidos por USDA.

¿Preguntas? ¿Inquietudes? Llame gratuitamente a USDA al: 1-866-USDACND (1-866-873-2263)

Aprenda más información sobre CACFP en el sitio web del USDA: <https://www.fns.usda.gov/>

USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service FNS-317
Octubre 2019

Jardines en programas de educación temprana

Como profesional de la educación temprana, usted tiene la oportunidad de ayudar a los niños a comprender de dónde provienen sus alimentos. Se ha demostrado que hacerlo influye en los hábitos alimentarios de los niños pequeños mientras sus preferencias aún se están formando y crea estilos de vida saludables.

Yours for Children, Inc. se complace en presentar esta capacitación sobre nutrición a nuestros proveedores. Nuestro objetivo es brindarle estrategias para incorporar jardines, educación agrícola y alimentos locales en su programa de educación temprana.

Además, a partir de las revisiones de junio en el hogar, su monitor le entregará un “Maceta de semillas de albahaca” junto con un folleto de actividades “De la granja a la mesa” para que disfrute con sus hijos de la guardería.

Las siguientes diapositivas están hechas de la capacitación brindada por el Instituto John Stalker, “Creciendo hábitos saludables”. Se pueden encontrar recursos adicionales en su sitio web, <https://johnstalkerinstitute.org/>



The John C. Stalker Institute
of Food and Nutrition
AT FRAMINGHAM STATE UNIVERSITY

Jardines en programas de educación temprana

La jardinería es una experiencia divertida e interactiva que todos pueden disfrutar. Para los niños, la participación en la jardinería puede fomentar el consumo de frutas y verduras y mejorar la comprensión y la capacidad de trabajo en equipo.

Podría decidir iniciar un jardín con los niños a su cargo. Sin embargo, incluso si no tienes la capacidad de empezar tu propio jardín, simplemente hablar sobre jardines y diferentes plantas puede tener una influencia positiva en los niños pequeños.



Consejos para Sembrar de Semillas con los Niños

TRES PASOS A PLANTAR A SEMILLA EN UN PEQUEÑO ENVASE

1) Recolectar su ingredientes

- Semilla a partir de mezcla
- Botella de spray y agua.
- Contenedor de cultivo
- Semillas
- Bandeja para contenedor
- Envoltura de plástico o cubierta de plástico

2) Plantar y nutrir. Leer Las instrucciones del paquete de la semillas y etiqueta los contenedores

- a. **Mira la magia suceder** . Ponga los contenedores en un lugar cálido, manténgalas húmeda y sea paciente. Dentro de una semana o dos su plantas debería comenzar a brotar.



Consejos Para Sembrar Semillas Con Los Niños

Actividad para Sembrar en una semana

Dia 1: P - Partes de las Plantas –

hojas, tallo, raíz

Dia 2: L - Parecidos -

Cada semilla es única y siempre crecerá hasta convertirse en el mismo tipo de planta.

Dia 3: A - Pregúntales que saben -

Hágales preguntas a los niños sobre su experiencia cultivando plantas.

Dia 4: N - Los nutrientes son importante -

Las plantas necesitan la cantidad adecuada de luz y agua para sobrevivir

Dia 5: T - Toma notas de los cambios -

Observe cómo las plantas cambian día a día y tome fotografías para documentar el progreso



Consejos para Sembrar Semillas con los Niños

Consejos para trasladar sus brotes a una maceta o jardín

- “Endurece” tus plantas
- Elija un día nublado o lluvioso para trasplantar
- Riega las plantas antes de trasplantarlas y transfiera la mayor cantidad de tierra posible.
- Cava hoyos de trasplante que sean más grandes que tu planta y sistema de raíces actuales, luego mezcla abono y aceite alrededor de ellos.
- Riegue bien los brotes después de trasplantarlos y continúe revisándolos.



ESQUINA DE ACTIVIDAD PARA NIÑOS'

Hay muchos pasos envueltos en sembrar y enseñar acerca de semillas, pero también se aprende y es divertido.

Una excelente forma para comenzar su aventura en sembrar, es traer frutas y verduras que contienen las semillas visibles.

Estos podrían incluir manzanas, pimientos, Tomates, fresas, aguacates o guisantes.

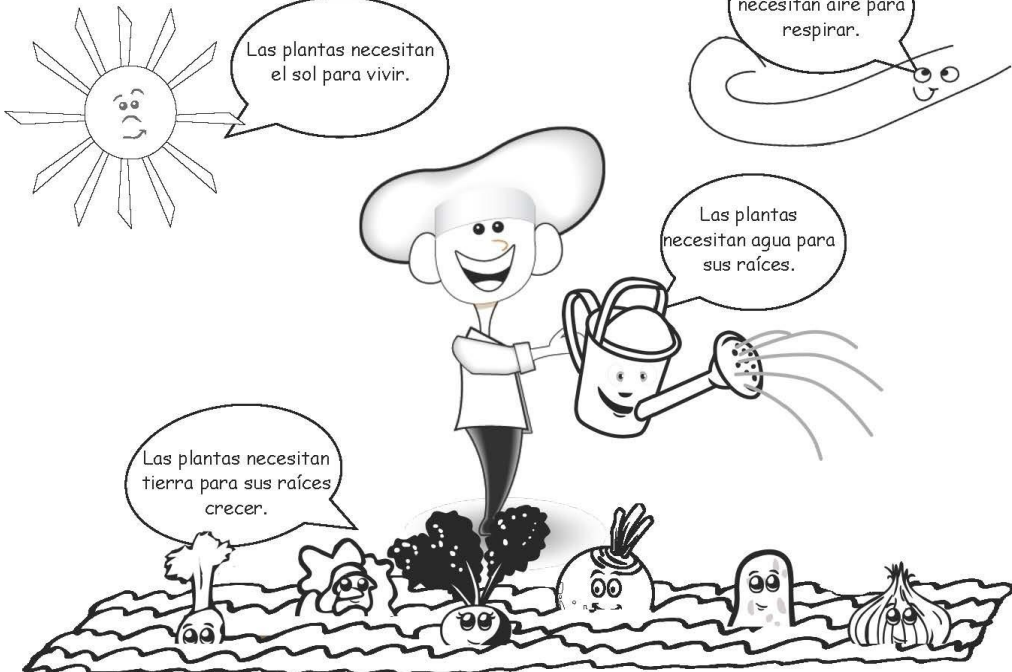
Explíqueles a los niños que esas frutas y verduras vienen de semillas. Enséñeles a los niños las semillas en cada uno de los alimentos que usted ha traído y hable acerca de las similitud y diferencias entre a ellos.



Hoja de Colorear - ¿Qué necesitan las plantas para crecer?



Las plantas necesitan estos cuatro elementos para ser plantas saludables.
Después colorea el dibujo.



Visita es: ChefSolus.com para hojas de trabajo imprimibles para niños, juegos de educación de nutrición, rompecabezas, actividades y más
Derechos de Autor © Nourish Interactive, Derechos Reservados

<http://www.nourishinteractive.com/nutrition-education-printables>

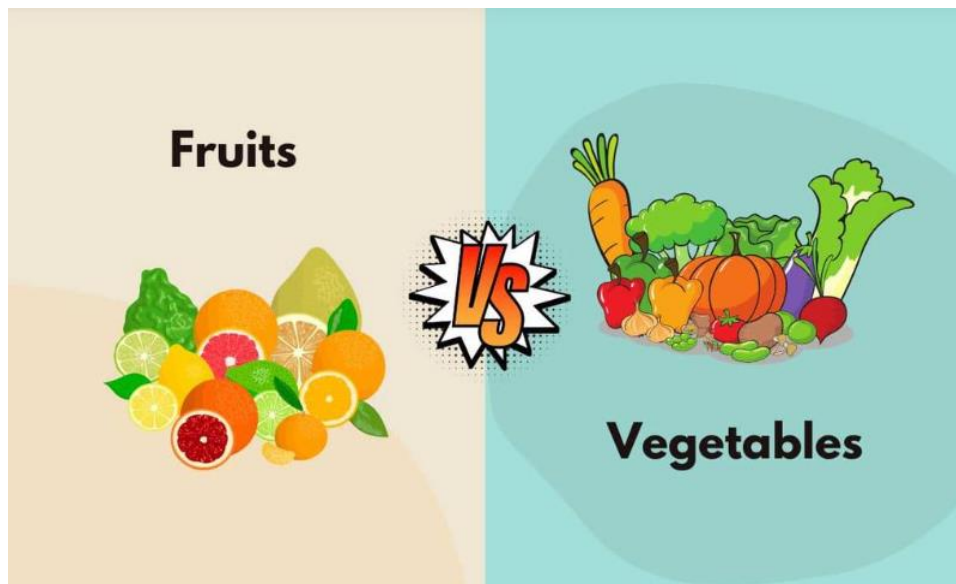
<http://www.nourishinteractive.com/nutrition-education-printables>

USANDO JARDINES PARA CRECER MENTES

Hay muchas maneras para hablar de comida. A continuación se presentan algunas ideas. Se pueden encontrar actividades adicionales en <https://johnstalkerinstitute.org/nutrition-bites/>

- leer libros de jardinería
- Imitar cómo crecen las plantas (haga que los niños comiencen como una pequeña semilla y luego crezcan y crezcan)
- Juega "¿Qué soy yo?" y haga que los niños decidan si la planta es una fruta o un vegetal (*consulte la siguiente página*).
- Descubra por qué ciertos alimentos son buenos para nosotros y luego elija un apodo para ese alimento que se correlacione con sus beneficios. Por ejemplo, podría decir "zanahorias para la visión", ya que la vitamina A en las zanahorias es un alimento para los ojos sanos.
- Haz una prueba de sabores





¿Cuál es la diferencia entre frutas y verduras?

La mayoría de la gente sabe que las frutas y verduras son buenas para la salud, pero en términos de estructura, sabor y nutrición, existen muchas distinciones entre ellas. Las frutas y verduras se clasifican tanto desde el punto de vista botánico como culinario.

Botánicamente, frutas y las hortalizas se clasifican según de qué parte de la planta proceden.

- Una fruta se desarrolla a partir de la flor de una planta, mientras que las otras partes de la planta se clasifican como vegetales.
- Las frutas contienen semillas, mientras que las verduras pueden consistir en raíces, tallos y hojas.

Desde una perspectiva **culinaria**, las frutas y verduras se clasifican según el sabor. Las frutas generalmente tienen un sabor dulce o ácido y pueden usarse en postres, meriendas o jugos.

Las verduras tienen un sabor más suave o sabroso y generalmente se comen como entremés o plato principal.

<https://www.healthline.com/>

Usando jardines para hacer crecer las mentes

Es fácil incorporar educación sobre nutrición y agricultura en sus planes de lecciones.

Aquí hay algunas ideas.

Se pueden encontrar actividades adicionales en <https://johnstalkerinstitute.org/nutrition-bites/>

Lectura

- **Alimentos de Alrededor del mundo:**

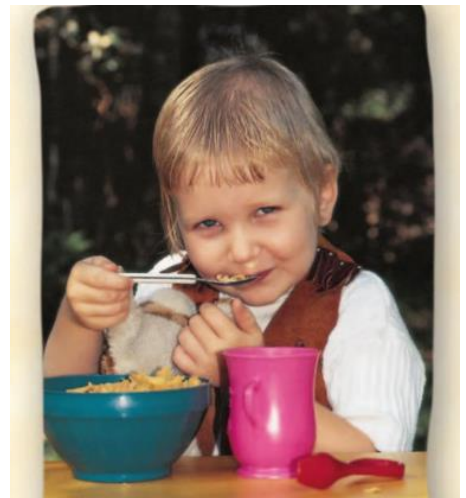
Los niños tienen ciertos alimentos que les gusta comer y con los que están familiarizados.

Pero, ¿conocen los alimentos que disfrutan los niños de su misma edad en otras partes del mundo o incluso los diferentes tipos de alimentos que comen los niños de su programa?

Muestre a los niños un mapa del mundo y explíqueles que en diferentes partes del mundo los niños y las familias comen una variedad de alimentos diferentes, incluidos algunos de los que tal vez nunca hayan oído hablar.

Explique lo maravilloso que es vivir en un mundo con tanta variedad y diversidad.

Considere leer el libro *Eating* de Gwenyth Swain. Este libro describe los alimentos que la gente come en diferentes partes del mundo. Después de leer el libro, pregunta a los niños qué comida de otra parte del mundo les gustaría probar más.



Usando jardines para hacer crecer las mentes

Es fácil incorporar educación sobre nutrición y agricultura en sus planes de lecciones.

Aquí hay algunas ideas.

Se pueden encontrar actividades adicionales en <https://johnstalkerinstitute.org/nutrition-bites/>

Lectura

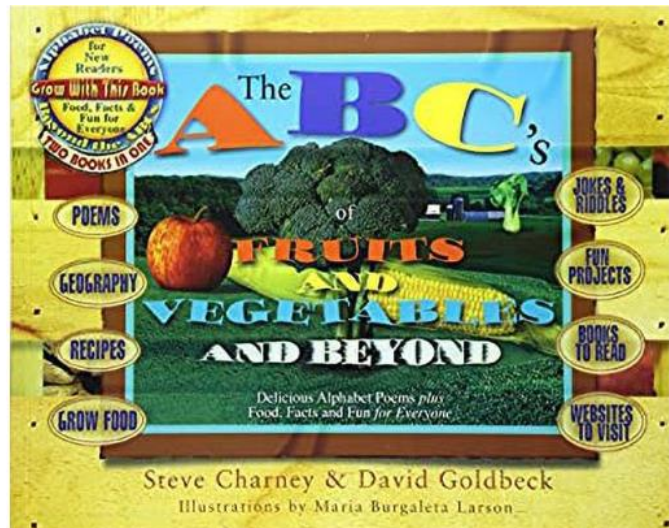
- **El ABC de la jardinería:**

Hay muchos libros que ofrecen oportunidades para enseñar a los niños sobre una variedad de frutas y verduras diferentes. También puedes utilizar estos libros para enseñarle a los niños el alfabeto.

Por ejemplo, *El ABC de las frutas y verduras y más*, de Steve Charney y David Goldbeck, es un libro que podría utilizar para esta actividad.

Usando este libro, ayuda a los niños a identificar con qué letra del alfabeto comienza cada fruta o verdura.

Cada vez que encuentres un alimento nuevo en tu libro, escríbelo en una lista debajo del sonido/letra correcto. Incluso podría crear su propio libro ABC de plantas en el que cada niño elije una letra diferente y dibuja plantas que comiencen con esa letra en su página.



Usando jardines para hacer crecer las mentes

Es fácil incorporar educación sobre nutrición y agricultura en sus planes de lecciones.

Aquí hay algunas ideas.

Se pueden encontrar actividades adicionales en <https://johnstalkerinstitute.org/nutrition-bites/>

Ciencia

- **Las plantas crecen grandes y yo también puedo:**

Todo niño quiere crecer sano y fuerte.

Muéstreles imágenes de plantas que crecen en diferentes etapas, desde una pequeña plánta hasta una planta robusta con vegetales adheridos.

Explique que las plantas necesitan agua y sol para ayudarlas a crecer.

Pregúnteles qué tipos de alimentos les ayuda a que sus cuerpos crezcan.

Ayúdelos a hacer la conexión de que cuando comen frutas y verduras del jardín les ayuda a que sus cuerpos crezcan sanos y fuertes.



Usando jardines para hacer crecer las mentes

Es fácil incorporar educación sobre nutrición y agricultura en sus planes de lecciones.

Aquí hay algunas ideas.

Se pueden encontrar actividades adicionales en <https://johnstalkerinstitute.org/nutrition-bites/>

ARTE

- **El jardín de tus sueños:**

Deje que los niños imaginen el jardín que les gustaría crear.

Pídales que dibujen o pinten imágenes de frutas, verduras, flores, hierbas, etc. que incluirían en su jardín.

Quizás quieras mostrarles algunas fotografías de diferentes jardines para darles un ejemplo.

Anima a los niños a que le pongan un nombre a su jardín y déjales ser tan creativos e imaginativos como quieran.

Considere dibujar el dibujo en una hoja grande de papel y plastificarlo para poder usarlo como mantel individual en el futuro.



Usando jardines para hacer crecer las mentes

Es fácil incorporar educación sobre nutrición y agricultura en sus planes de lecciones.

Aquí hay algunas ideas.

Se pueden encontrar actividades adicionales en <https://johnstalkerinstitute.org/nutrition-bites/>

MATEMÁTICAS

- **Cuéntelos:**

Cuente todo y cualquier cosa.

Al comer naranjas, puedes contar cuántas naranjas enteras tienes y luego incluso contar cuántas rodajas hay dentro de cada naranja.

Si está cultivando sus propias semillas, cuente la cantidad de días que tardó en ver brotar su primera semilla.

Hay muchas cosas con las que contar con la comida.



Servicio de comidas en CACFP

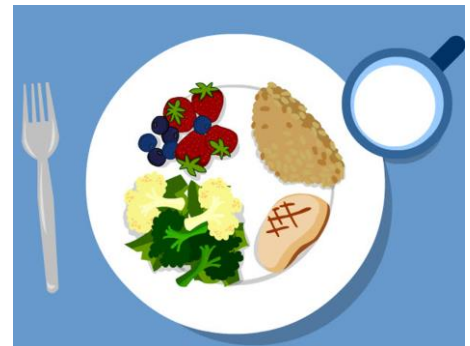
- Aquí hay algunos recordatorios del Departamento de Educación Temprana y Secundaria para garantizar que sus servicios de comidas cumplan con los requisitos de porción del CACFP para que la comida sea elegible para reembolso.
- El servicio de comidas identifica cómo se sirven las comidas.
- Hay 2 estilos de servicio de comidas en el CACFP para guardería familiar:
 - Preparadas/unitarias
 - Estilo familiar
- Cada comida/refrigerio puede tener su propio estilo de servicio de comidas.

Por ejemplo, puede preparar el almuerzo y servir refrigerios al estilo familiar. Puede cambiar entre estilos de servicio para adaptarse a las necesidades de su cuidado.



Comidas preparadas/unitarias

- Las comidas se dividen en porciones y se preparan en la cocina.
- Se sirven platos completos al niño con una porción mínima de todos los componentes requeridos.
 - Se sirve leche junto con la comida.
- Al servir el plato (con leche según sea necesario), el niño recibe una comida reembolsable.





Implementación de comidas unificadas

- Debe tener un método para saber que se están sirviendo las cantidades mínimas.
 - Usar cucharadas o cucharas en porciones
- Si sirve leche, usted y sus asistentes deben saber hasta donde se debe llenar la taza.
 - Marca la copa
 - Considere el tamaño de su taza: ¿necesita una taza más grande para alcanzar el tamaño mínimo de porción?



Estilo familiar

- Los niños se sirven solos de los tazones o platos de comida.
- Esto enseña independencia, habilidades sociales, habilidades de desarrollo y fomenta conversaciones durante la hora de la comida





Presentamos el Servicio de Estilo Familiar

- No tiene que ser todo o nada
 - Comience con el estilo familiar en 1 comida o haga 1 componente durante un servicio de comida.
- Estar preparado
 - Tenga el equipo adecuado
 - Porciones extra, utensilios extra
- Ponte cómodo con un poco de desorden
 - Nuevas habilidades toman tiempo, tenga a mano artículos de limpieza adicionales
- Modelar el comportamiento
 - Sentarse a la mesa, modelar el comportamiento y ayude a pasar los alimentos.



Estilo Familiar y Comidas Reclamables

- Un niño no necesita servirse la porción mínima para que una comida sea reclamable.
 - Debes preparar lo suficiente para permitir que todos obtengan al menos la cantidad mínima de cada componente.
- Un niño puede rechazar hasta un (1) componente y aun así tener la comida reclamable.
 - No puedo rechazar un componente servido por usted o un asistente
- Los niños pueden servirse más de cualquiera o de todos los alimentos, pero no se puede reclamar una segunda comida.

Inspirandolos a comer Saludable

Como profesional de la educación temprana, usted tiene la oportunidad de ser un modelo saludable para los niños pequeños. Los niños bajo su cuidado buscan en usted orientación sobre cómo actuar durante las comidas, cómo tener una conversación educada en la mesa y cómo tomar decisiones saludables a lo largo del día.

Ahora analizaremos estrategias para mejorar la nutrición de los niños pequeños fomentando hábitos alimentarios saludables y ampliando las preferencias alimentarias.

- Modelos saludables a seguir, momentos felices de comer
- Fomentar hábitos saludables
- Uso de actividades alimentarias para aumentar la aceptación
- Educación nutricional interactiva



Inspirandolos a comer Saludable

Modelos saludables a seguir, momentos felices en las comidas

Consejos para ser un modelo a seguir saludable

1. Aproveche los beneficios de las comidas estilo familiar

- Coma en la mesa con los niños para modelar su comportamiento.
- Coma los mismos alimentos que los niños para fomentar una alimentación saludable

2. Cree un ambiente agradable para comer

- Evite distracciones (por ejemplo, teléfonos, tabletas, televisión)
- Modelar buenos modales en la mesa
- Ten paciencia con los errores
- Permita que los niños hablen la mayor parte del tiempo.

3. Fomentar la actividad física

- Participar con los niños durante el tiempo de juego.
- Fomentar el movimiento durante el juego en el interior y las actividades de aprendizaje.
- Dirigir actividades estructuradas al menos dos veces al día.



Inspirandolos a Comer Saludable

Fomente Hábitos Saludables

LA Educadora es responsable de:

- Que es ofrecido para comer
- Cuando se comerá
- En donde se comerá

El niño es responsable de:

- Si desea comer
- Cuanta comida desea comer



Inspirandolos a comer saludable

Fomentar hábitos saludables

Técnicas para los más místicos con la comida

1. Comience con la preparación.
Deje que los niños participen en la selección de alimentos, mezcla de ingredientes, etc.
2. Opciones, opciones, opciones.
Tenga más de una opción saludable para elegir
3. Divertirse.
Corte sándwiches en formas, deje que los niños diseñen caras con diferentes vegetales, use salsas para mojar
4. Ser paciente.
Introduzca los alimentos varias veces de diferentes maneras y ofrezca porciones pequeñas.
5. Predicar con el ejemplo.
Coma con los niños y hable sobre diferentes sabores, texturas y olores.



Inspirándolos a comer Saludable

Fomentar hábitos saludables

Frases positivas para usar durante la hora de comer

Lo que diga durante la hora de comer puede marcar una gran diferencia a la hora de promover una experiencia alimentaria positiva.

Tómate un momento para considerar: ¿Cómo te sentirías si alguien intentara dictar qué alimentos pruebas y cuántos bocados tomas de algo?

Como adultos esto parece ridículo, pero es exactamente lo que les sucede a menudo a los niños.

Utilice frases positivas que alienten y capaciten a los niños para que tomen decisiones saludables. A continuación se ofrecen algunas ideas que le ayudarán a hablar en la mesa.

1. Cuente cómo huele, se ve y sabe la comida.
2. La aprobación no depende de comer alimentos.
3. Escuchar.
4. Sepa cuándo parar.



Inspirándolos a comer saludable

Fomentar hábitos saludables

Frases positivas para usar durante la hora de comer

Frases a la hora de comer: ¿positivas o negativas?

Estas diferentes frases pueden usarse durante la hora de comer.

Circule (+) al lado de cada frase positiva que crea que alentaría a los niños a elegir opciones de alimentos saludables. Circule (-) junto a cada frase negativa que podría ser menos efectiva para desarrollar hábitos saludables durante la hora de comer.

+ / - “Está bien si no te gustó el brócoli crudo. La próxima vez podremos cocinarlo al vapor”.

+/- “Hay que probar unos frijoles antes de levantarse de la mesa” .

+ / - “¿Sientes tu barriga llena?”

+ / - “Muéstrame lo buena niña que eres al terminar tu sándwich”.

+ / - “Este chile me sabe un poco picante. ¿Te sabe picante?”

+ / - “Me gusta poner mantequilla de maní en mis rodajas de manzana. ¿Cuál es tu forma favorita de comer manzanas?”

+ / - “Sarah se comió todo lo que había en su plato. ¿Puedes hacer eso también?”

+ / - “Lamento que estés triste. Vamos a buscar una galleta para ayudarte a sentirte mejor”.

+ / - “Me gusta el sonido crujiente que hace mi boca cuando como zanahorias”.

Inspirándolos a comer saludable

Fomentar hábitos saludables

Frases positivas para usar durante la hora de comer

Frases a la hora de comer: ¿positivas o negativas?

Estas diferentes frases pueden usarse durante la hora de comer.

Circule (+) al lado de cada frase positiva que crea que alentaría a los niños a elegir opciones de alimentos saludables. Circule (-) junto a cada frase negativa que podría ser menos efectiva para desarrollar hábitos saludables durante la hora de comer.

/ – “Está bien si no te gustó el brócoli crudo. La próxima vez podremos cocinarlo al vapor”.

/ – “Hay que probar unos frijoles antes de levantarse de la mesa” .

– “¿Sientes tu barriga llena?”

/ – “Muéstrame lo buena niña que eres al terminar tu sándwich”.

/ – “Este chile me sabe un poco picante. ¿Te sabe picante?”

/ – “Me gusta poner mantequilla de maní en mis rodajas de manzana. ¿Cuál es tu forma favorita de comer manzanas?”

/ – “Sarah se comió todo lo que había en su plato. ¿Puedes hacer eso también?”

/ – “Lamento que estés triste. Vamos a buscar una galleta para ayudarte a sentirte mejor”.

/ – “Me gusta el sonido crujiente que hace mi boca cuando como zanahorias”.

Inspirándolos a comer saludable

Diversión con la comida: uso de actividades alimentarias para aumentar la aceptación

Beneficios de que los niños ayuden con la preparación de alimentos

- Los anima a probar nuevos alimentos.
- Proporciona práctica para seguir instrucciones.
- Aumenta el interés en:
 - Matemáticas, añadiendo diferentes ingredientes y usando cronómetros.
 - La ciencia, al ver qué sucede cuando se mezclan diferentes ingredientes
 - Geografía, aprendiendo de dónde provienen los diferentes alimentos.
- Fomenta la creatividad.
- Mejora el aprecio por quienes cocinan para ellos.
- Tiempo de vinculación contigo y con otros niños.
- Oportunidad para hablar sobre los cinco sentidos y el cuidado de nuestro cuerpo.



Inspirándolos a comer saludable

Diversión con la comida: uso de actividades alimentarias para aumentar la aceptación

Practica los conceptos básicos

ACTIVIDADES DE PREPARACIÓN DE LAS COMIDAS APROPIADAS PARA NIÑOS DE 2 AÑOS

- Limpiar las mesas
- Enjuague las frutas o verduras
- Corte la lechuga y los guisantes
- Coloque alimentos pequeños en un plato.
- Entregue los ingredientes a un adulto.
- Coloque las cosas en la basura

ACTIVIDADES DE PREPARACIÓN DE LAS COMIDAS APROPIADAS PARA NIÑOS DE 3 AÑOS

- Clasificar, contar o nombrar elementos
- Agregue los ingredientes a un tazón para mezclar.
- Mezcle los ingredientes la masa
- Saque fideos, patatas, mandarinas, etc.
- Agrupe los utensilios

ACTIVIDADES DE PREPARACIÓN DE LAS COMIDAS APROPIADAS PARA NIÑOS DE 4 AÑOS

- Poner la mesa
- Pele algunas frutas como naranjas y plátanos.
- Cuente y realice mediciones simples de ingredientes secos.
- Romper y pelar los huevos
- Ayudar a preparar ensaladas y sándwiches
- Presione el botón de inicio y parada en la batidora y ayude a configurar el tiempo en el minutero.

ACTIVIDADES DE PREPARACIÓN DE LAS COMIDAS APROPIADAS PARA NIÑOS DE 5 AÑOS

- Vierta y mida líquidos
- Comience a leer recetas
- Corte los artículos blandos con un cuchillo de plástico o para mantequilla.
- Utilice un batidor de huevos o un rebanador de huevos.
- Limpiar la mesa y enjuagar los platos.
- Inventar y ayudar a preparar nuevos bocadillos



Inspirándolos a comer saludable

Diversión con la comida: uso de actividades alimentarias para aumentar la aceptación

El mejor momento para realizar actividades de cocina

Hablemos un poco del mejor momento para realizar actividades alimentarias con los niños. Justo antes de la comida parece el momento obvio para pedir ayuda a los niños. Sin embargo, esta hora del día a veces puede ser caótica y suceden muchas cosas.

Por lo tanto, piense en otros momentos del día que podrían no ser tan agitados.

- ¿Los niños toman merienda por la mañana o por la tarde? Tal vez podrían ayudar a reunir los ingredientes para la merienda en lugar del almuerzo principal.
- Otra idea podría ser preparar algunos alimentos, como judías verdes, el día anterior.
- Los niños pueden incluso practicar medir con frijoles secos o arroz o verter agua como una actividad completamente independiente de la hora de comer.

No existe un momento correcto o incorrecto para que los niños ayuden. Debe desarrollar un horario que funcione mejor para su programa de cuidado infantil.

Haga un plan sobre cómo lograr que los niños ayuden. Piense en cuándo se llevará a cabo esta preparación de alimentos y cómo los niños realizarán cada tarea.

- ¿Quién les va a ayudar?
- ¿Cómo asignarás las tareas?
- ¿Cuántos niños podrán realmente ayudar al mismo tiempo?
- ¿Es algo que incorporas todos los días o sólo unos pocos días a la semana?

Tener un plan implementado lo ayudará a lograr su objetivo de permitir que los niños ayuden con la preparación de los alimentos. Recuerda que no todos los niños de la misma edad tendrán el mismo nivel de habilidad y cada día es un poco diferente. Así que sea flexible y modifique su plan en consecuencia. Es posible que tengas que probar varias opciones antes de encontrar la que sea mejor para ti.



Inspirandolos a comer saludable

**Diversión con la comida:
uso de actividades alimentarias para aumentar la aceptación**

Seguridad con los alimentos y la cocina

Siempre es importante estar seguro en la cocina, pero cuando los niños ayudan, se vuelve aún más esencial asegurarse de que todos conozcan y sigan las reglas de seguridad.

- Lávese las manos durante al menos 20 segundos con jabón y agua tibia.
- Mantenga el cabello largo recogido hacia atrás
- Evite tocarse la cara y lamerse los dedos.
- Utilice una cuchara limpia cada vez que pruebe un plato para compartir. Evite la “doble inmersión”
- Mantenga los cuchillos y otros objetos afilados fuera del alcance.
- Limpiar todas las mesas, los topes de la cocina y otras superficies.
- Asegúrese de que los niños se mantengan alejados de la estufa u otras superficies calientes.



Inspirandolos a comer saludable

Educación nutricional interactiva

¿Qué quieres enseñar?

- Piense en las preguntas sobre nutrición que los niños han hecho recientemente.
- Piense en los problemas que tienen los niños durante la hora de comer.
- Piense en las próximas lecciones en otras áreas y en cómo establecer una conexión con los conceptos de nutrición.



Inspirándolos a comer saludable

Educación nutricional interactiva

¿Cuándo quieres enseñarle?

Revisar los planes de estudio actuales para identificar áreas de contenido que puedan incorporar la nutrición.

- **Matemáticas:** utilice la nutrición para enseñar conceptos matemáticos, es decir, registrar cuántos porciones de frutas y verduras que comen los niños.
- **Ciencias:** Demostrar conceptos científicos relacionados con la nutrición, es decir, actividades de cocina o cultivo de vegetales que crecen de semillas.
- **Estudios Sociales:** Utilice un día festivo cultural, como el Cinco de Mayo, que los niños estén aprendiendo hacer una conexión entre cultura y comida. Planifique un almuerzo o merienda con temática mexicana, como tacos. Asegúrese de considerar los diversos orígenes de los niños en tu cuidado.
- **Artes del lenguaje:** utilice literatura con temas de nutrición apropiados o ayude a los niños Crear historias basadas en temas de nutrición.

Coordinar la educación nutricional con comidas y meriendas.

- Hable sobre los beneficios nutricionales de los alimentos durante las comidas.
- Realice pruebas de sabor que destaquen los alimentos nuevos antes de que aparezcan en el menú.

Integre conceptos de nutrición en las rutinas diarias siempre que sea posible.

- Cante canciones durante las transiciones que incluyan mensajes alimentarios positivos.
- Hable sobre lo que desayunaron los niños durante la hora del círculo de la mañana.
- Deje que los niños ayuden con la preparación de las comidas.
- Analice cómo lavarse las manos es similar a lavar frutas y verduras antes de comer.



Inspirandolos a comer saludable

Educación nutricional interactiva

¿Cómo lo enseñarás?

Las actividades que planifique pueden incluir cosas como artes y manualidades, juegos, canciones, lectura de libros o juegos de roles.

Artes y manualidades: Las actividades de artes y manualidades deben ser apropiadas para el desarrollo de la edad de los niños. Un ejemplo es la creación de un "tren de comida". Usando cajas de comida limpias y vacías y dibujos de comida, haga que los niños clasifiquen las imágenes colocándolas en diferentes cajas del "tren de comida" según una categoría específica (es decir, colores, formas, tamaño). Dependiendo de en qué le gustaría concentrarse, esta actividad puede usarse como una lección sobre colores, formas o diferencias de tamaño.

Juegos: Dar un giro nutricional a los juegos tradicionales. Juegue *Veo, veo* o *Tic-Tac-Toe* con imágenes de frutas y verduras. Utilice juegos con temas de nutrición para ayudar a los niños a explorar sus sentidos para sentir, oler y saborear diferentes alimentos (consulte la actividad del Rincón de los niños).

Canciones: Cantar canciones es una excelente actividad de transición antes de las comidas. Cambie la letra de canciones conocidas para incluir un mensaje nutricional. Por ejemplo, si vas a servir guisantes en el almuerzo, podrías cantar:



*"Old MacDonald had a farm,
E-I-E-I-O
And on his farm he had some peas,
E-I-E-I-O
With a snap snap here,
And a snap snap there,
Here a snap, there a snap,
Everywhere a snap snap,
Old MacDonald had some peas,
E-I-E-I-O."*

Libros de lectura: busque en su biblioteca libros que combinen sus planes de lecciones con alimentación y nutrición. Por ejemplo, lea un libro del abecedario que utilice frutas y verduras para cada letra del alfabeto. Refuerce las letras y hable sobre diferentes alimentos que comiencen con la letra que se está comentando.

Juegos de roles: a los niños les encanta representar historias o eventos. Pueden representar un libro sobre comida o pretender plantar un jardín y cosechar diferentes frutas y verduras. Los juegos de roles son una excelente manera de mantener a los niños físicamente activos mientras aprenden.

* * * * *

Esta es una capacitación requerida para participar en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP). La finalización exitosa del cuestionario cumple con sus requisitos de capacitación en nutrición para el año fiscal 2024.

Complete todas las preguntas del cuestionario sobre el estudio del hogar y envíe el cuestionario completo a YFCI dentro de las dos (2) semanas posteriores a la recepción de este estudio del hogar.

Los cuestionarios completados se pueden completar en línea en www.yoursforchildren.com.

- Vaya a “Capacitación” >> “Estudios de hogares del año actual” >> “FY’2024 Nutrición de plantación”.

Los cuestionarios impresos pueden enviarse por fax , correo electrónico o correo a:

Yours for Children, Inc.
489 Washington Street
Suite 109
Auburn, MA 01501
FAX: 508-721-0919

CORREO ELECTRÓNICO: YFCI@yoursforchildren.com

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.