



# Yours for Children, inc.



## Nutrição de plantio

### Ano fiscal de 2024

Este é um treinamento nutricional obrigatório para a participação no Programa Alimentar para Cuidados de Crianças e Adultos (CACFP).

Cem por cento do financiamento para este programa e publicação é fornecido pelo USDA e, portanto, qualquer publicação pode ser copiada gratuitamente pelo USDA, o Departamento de Educação Elementar e Secundária de Massachusetts, e por quaisquer outras instituições sob o Programa Alimentar para Cuidados de Crianças e Adultos. . Por favor, credite a fonte listada quando fornecida ou Yours for Children, Inc., quando não fornecida.

**Se não estiver participando de uma apresentação de treinamento “ZOOM”, você deverá responder todas as perguntas do Questionário de Estudo em Casa on-line em [www.yoursforchildren.com](http://www.yoursforchildren.com) dentro de duas (2) semanas após o recebimento deste Estudo em Casa.**

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



# Yours for Children, inc.

Durante a primeira semana do próximo mês, a YFCI enviará um e-mail de confirmação de ter concluído este treinamento.

Guarde esse e-mail para seus registros!

Imprima esse e-mail e guarde-o em seu Manual do provedor Yours for Children, Inc.

**Uma cópia do texto deste treinamento será incluída nesse e-mail para referência futura**

# Let's Start

## Declaração atual de não discriminação do USDA

De acordo com a lei federal de direitos civis e os regulamentos e políticas de direitos civis do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA), esta instituição está proibida de discriminar com base em raça, cor, origem nacional, sexo (incluindo identidade de gênero e orientação sexual), deficiência, idade, ou represália ou retaliação por atividades anteriores de direitos civis.

As informações do programa podem ser disponibilizadas em outros idiomas além do inglês. Pessoas com deficiência que necessitem de meios alternativos de comunicação para obter informações sobre o programa (por exemplo, Braille, letras grandes, fita de áudio, linguagem de sinais americana) devem entrar em contato com a agência estadual ou local responsável que administra o programa ou com o TARGET Center do USDA pelo telefone (202) 720- 2600 (voz e TTY) ou entre em contato com o USDA através do Federal Relay Service pelo telefone (800) 877-8339.

Para registrar uma reclamação de discriminação de programa, o reclamante deve preencher um Formulário AD-3027, Formulário de reclamação de discriminação de programa do USDA, que pode ser obtido on-line em: [https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR\\_%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf](https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR_%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf), de qualquer escritório do USDA, ligando para (866) 632-9992 ou escrevendo uma carta endereçada ao USDA. A carta deve conter o nome, endereço, número de telefone do reclamante e uma descrição escrita da alegada ação discriminatória com detalhes suficientes para informar o Secretário Adjunto para os Direitos Civis (ASCR) sobre a natureza e a data de uma alegada violação dos direitos civis. O formulário ou carta AD-3027 preenchido deve ser enviado ao USDA por:

**1. correspondência:**

Departamento de Agricultura dos EUA  
Gabinete do Secretário Adjunto para os Direitos Civis  
Avenida da Independência, 1400, SW  
Washington, DC 20250-9410; ou

**2. fax:**

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

**3. e-mail:** [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)

Esta instituição é um fornecedor de oportunidades iguais.

O cartaz “Construindo para o Futuro” deve ser afixado em cada casa para que os pais saibam que a casa está recebendo assistência federal para servir refeições que atendam aos requisitos nutricionais estabelecidos pelo USDA. Yours for Children, Inc. forneceu o pôster para você. Se precisar de outro, uma cópia pode ser baixada e impressa em nosso site:

[www.yoursforchildren.com>provedores>formulários](http://www.yoursforchildren.com>provedores>formulários) .

**Good nutrition today means a stronger tomorrow!**

# Building for the Future with CACFP

This day care  
receives support  
from the Child and  
Adult Care Food  
Program to serve  
healthy meals to your children.



**Meals served here must meet USDA's  
nutrition standards.**

**Questions? Concerns? Call USDA toll free:  
1-866-USDACND (1-866-873-2263)**

Learn more about CACFP at USDA's website:

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

USDA is an equal opportunity provider, employer and lender.

United States Department of Agriculture

Food and Nutrition Service FNS-317

October 2019

## Jardins em Programas de Educação Infantil

Como profissional de educação infantil, você tem a oportunidade de ajudar as crianças a entender de onde vem a alimentação. Foi demonstrado que isso influencia os hábitos alimentares de crianças pequenas enquanto suas preferências ainda estão se formando e cria estilos de vida saudáveis.

Yours for Children, Inc. tem o prazer de apresentar este treinamento nutricional aos nossos provedores. Nosso objetivo é fornecer estratégias para incorporar hortas e educação agrícola em seu programa de educação infantil.

Além disso, a partir das avaliações da Casa de junho, seu Monitor lhe dará um “Pote de Sementes de Manjericão” junto com um folheto de atividades “Da Fazenda à Mesa” para desfrutar com seus filhos da creche.

Os slides a seguir são feitos a partir do treinamento fornecido pelo John Stalker Institute, “Growing Healthy Habits”. Recursos adicionais podem ser encontrados em seu site, <https://johnstalkerinstitute.org/>



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

## Jardins em Programas de Educação Infantil

Jardinar é uma experiência divertida e interativa que todos podem desfrutar. Para as crianças, a participação na jardinagem pode incentivar o consumo de frutas e vegetais e melhorar as competências e a compreensão do trabalho em equipa.

Você pode decidir começar um jardim com as crianças sob seus cuidados. No entanto, mesmo que você não tenha a capacidade de começar seu próprio jardim, apenas falar sobre jardins e plantas diferentes pode ter uma influência positiva nas crianças.



# Pontas para Plantando Sementes com Crianças

## TRÊS PASSOS PARA PLANTANDO A SEMENTE EM UM PEQUENO

### 1) Juntar seu ingredientes

- Mistura para sementes
- Frasco spray e água
- Recipiente crescente
- Sementes
- Bandeja para recipiente
- Filme plástico ou cobertura plástica

### 2) Plantar e nutrir. Ler o pacote a as instruções do rótulo.

### 3) Veja o Magia acontecer . deixar seu containers em lugar quente, manter ú Dentro de uma semana ou duas suas mudas devme começar a brotar.



# Pontas para Plantando Sementes com Crianças

## PLANTAR semana

**Dia 1 : P - Perte da planta -**

Folhas, caule, raiz

**Dia 2 : L - Parecidos –**

Cada semente é única e sempre crescerá no mesmo tipo de planta

**Dia 3: A - Perguntar o que eles saber –**

Faça perguntas sobre a experiência das crianças no cultivo de plantas

**Dia 4 : N - Nutrientes são importante -**

As plantas precisam da quantidade certa de luz e água para sobreviver

**Dia 5: T - observar mudanças –**

Observe como as plantas mudam de um dia para o outro e tire fotos para documentar o progresso





## Pontas para Plantando Sementes com Crianças

### Dicas para Mover Seus Brotos para um Vaso ou Jardim

- “Amadureça” suas plantas
- Escolha um dia nublado ou chuvoso para o transplante
- Regue as plantas antes de transplantar e transfira o máximo de solo possível
- Cave buracos para o transplante que sejam maiores do que a planta e o sistema radicular atuais e, em seguida, misture composto e óleo ao redor deles.
- Regue bem os brotos após o plantio e continue verificando-os



## CRIANÇAS' CANTO ATIVIDADE

são muitos passos envolvidos em um plantio e o ensino sobre sementes, mas também a e muito e d u c a t i v o e Divertido de fazer.

A ótimo caminho para começar o seu plantio aventura é para trazer em frutas e vegetais que conten sementes visíveis.

Por exemplo as maçãs, pimentas, tomates, morangos, abacates ou ervilhas.

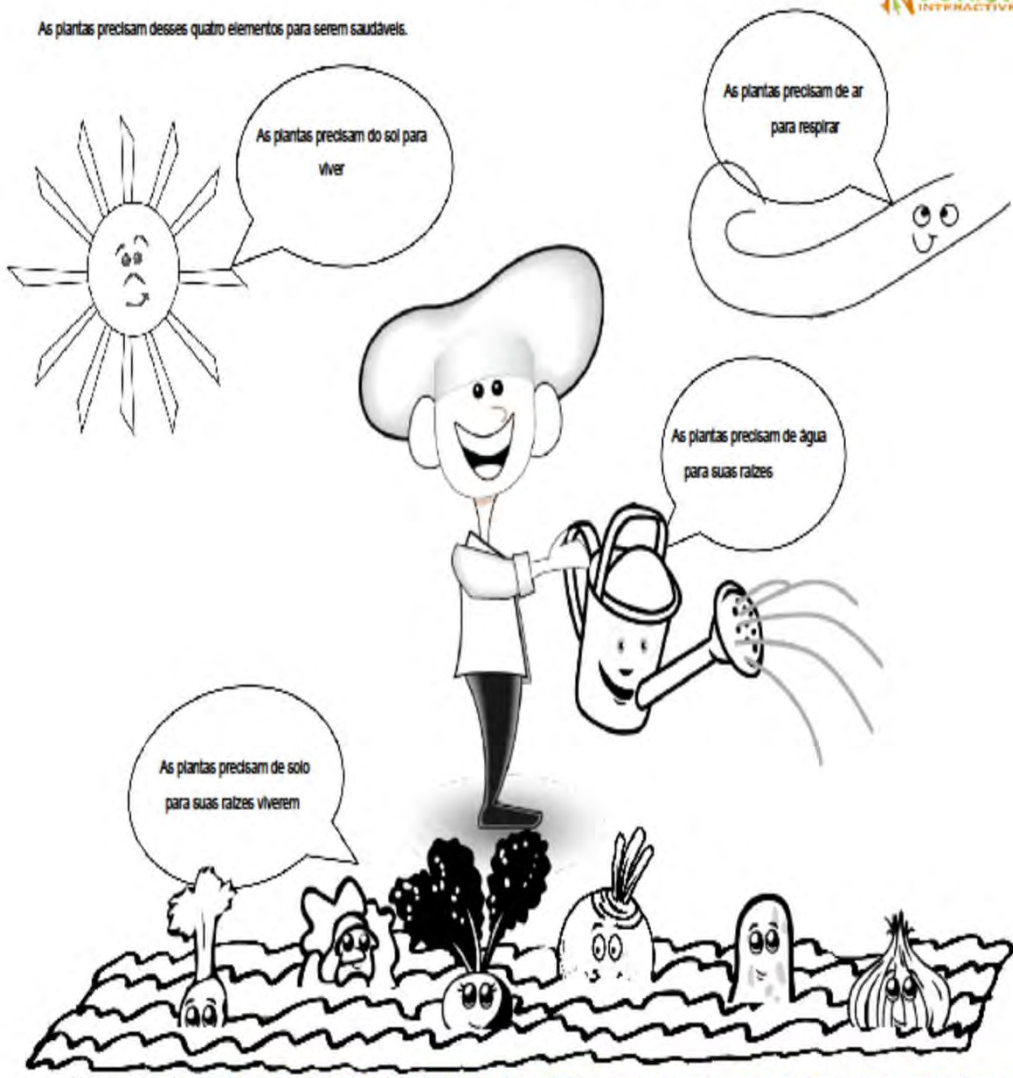
Explicar para as crianças que frutas e vegetais vem de sementes. Mostrar a crianças o sementes em cada um dos alimentos que você trouxe e falar sobre o semelhanças e as diferenças entre eles.



### O que as plantas precisam para crescer? - Folha para colorir



As plantas precisam desses quatro elementos para serem saudáveis.



Visite nos para obter mais livros gratuitos para impressão de livros infantis e planilhas de saúde de sua família [www.ChefGizus.com](http://www.ChefGizus.com) jogos de nutrição gratuitos, quatro-vozes interativos e produtos para impressão de alimentos saudáveis.  
Copyright © Nourish Interactive, todos os direitos reservados.

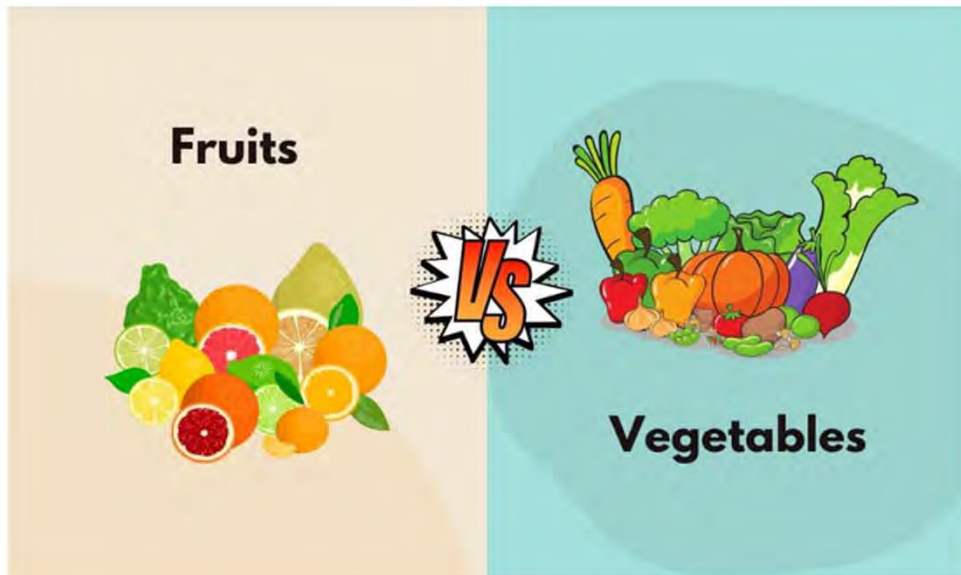
<http://www.nourishinteractive.com/nutrition-education-printables>

## USANDO JARDINS PARA CRESCER MENTES

Existem muitas maneiras de falar sobre comida. Abaixo estão algumas idéias. Atividades adicionais podem ser encontradas em <https://johnstalkerinstitute.org/nutrition-bites/>

- Leia livros de jardinagem
- Representar como as plantas crescem (peça às crianças que comecem como uma pequena semente e depois cresçam grandes e altas)
- Jogue “O que sou eu?” e peça às crianças que decidam se a planta é uma fruta ou um vegetal (*veja o próximo slide*).
- Descubra por que certos alimentos são bons para nós e escolha um apelido para esse alimento que se correlacione com seus benefícios. Por exemplo, você poderia dizer “cenouras de supervisão”, já que a vitamina A nas cenouras é alimento para olhos saudáveis.
- Faça um teste de sabor





## Qual é a diferença entre frutas e vegetais?

A maioria das pessoas sabe que frutas e vegetais são bons para a saúde, mas em termos de estrutura, sabor e nutrição, existem muitas distinções entre eles.

Frutas e vegetais são classificados tanto do ponto de vista botânico quanto culinário.

**Botanicamente**, frutas e os vegetais são classificados dependendo da parte da planta de onde provêm.

- Um fruto se desenvolve a partir da flor de uma planta, enquanto as outras partes da planta são categorizadas como vegetais.
- As frutas contêm sementes, enquanto os vegetais podem consistir em raízes, caules e folhas.

Do ponto de vista **culinário**, as frutas e vegetais são classificados com base no sabor. As frutas geralmente têm sabor doce ou ácido e podem ser utilizadas em sobremesas, lanches ou sucos.

Os vegetais têm sabor mais suave ou saboroso e costumam ser consumidos como acompanhamento ou prato principal.

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

# Usando Jardins para Desenvolver Mentes

É fácil incorporar educação nutricional e agrícola em seus planos de aula.

Aqui estão algumas idéias.

Atividades adicionais podem ser encontradas em <https://johnstalkerinstitute.org/nutrition-bites/>

## Leitura

- **Alimentos de todo o mundo:**

As crianças têm certos alimentos que gostam de comer e com os quais estão familiarizadas.

Mas será que eles conhecem os alimentos que as crianças da mesma idade desfrutam noutras partes do mundo ou mesmo os diferentes tipos de alimentos que as crianças do seu programa comem?

Mostre às crianças um mapa-múndi e explique que em diferentes partes do mundo as crianças e as famílias comem uma variedade de alimentos diferentes, incluindo alguns dos quais talvez nunca tenham ouvido falar.

Explique como é maravilhoso viver num mundo com tanta variedade e diversidade.

Considere ler o livro *Eating*, de Gwenyth Swain. Este livro descreve os alimentos que as pessoas comem em diferentes partes do mundo. Depois de ler o livro pergunte às crianças qual comida de outra parte do mundo elas mais gostariam de experimentar.



## Usando jardins para desenvolver mentes

É fácil incorporar educação nutricional e agrícola em seus planos de aula.

Aqui estão algumas idéias.

Atividades adicionais podem ser encontradas em <https://johnstalkerinstitute.org/nutrition-bites/>

### Leitura

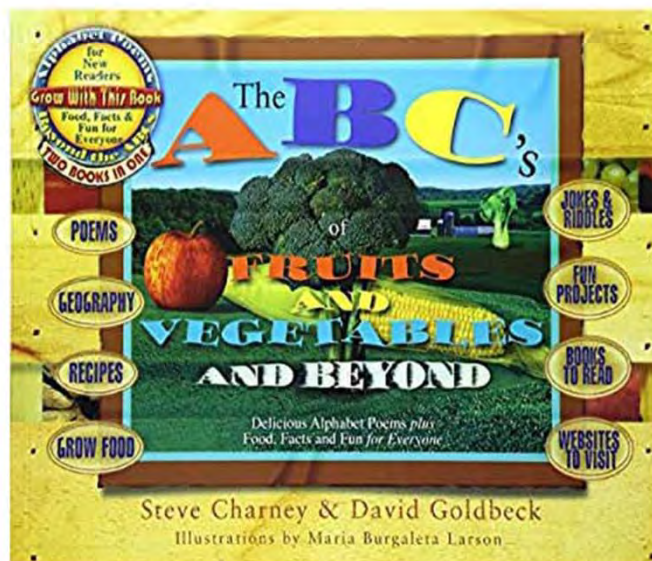
- **O ABC da jardinagem:**

Existem muitos livros que oferecem oportunidades para ensinar as crianças sobre uma variedade de frutas e vegetais diferentes. Você também pode usar esses livros para ensinar o alfabeto às crianças.

Por exemplo, *O ABC de Frutas e Vegetais e Além*, de Steve Charney e David Goldbeck, é um livro que você pode usar para esta atividade.

Usando este livro, ajude as crianças a identificar qual letra do alfabeto cada fruta ou vegetal começa com ela.

Cada vez que você encontrar um novo alimento em seu livro, escreva-o em uma lista sob o som/letra correto. Você pode até criar seu próprio livro de plantas ABC, com cada criança escolhendo uma letra diferente e desenhando plantas que começam com essa letra em sua página.



## Usando jardins para Desenvolver Mentes

É fácil incorporar educação nutricional e agrícola em seus planos de aula.

Aqui estão algumas idéias.

Atividades adicionais podem ser encontradas em

<https://johnstalkerinstitute.org/nutrition-bites/>

### Ciência

- **As plantas crescem e eu também posso:**

Toda criança deseja crescer saudável e forte.

Mostre-lhes imagens de plantas crescendo em diferentes estágios – desde uma pequena muda até uma planta robusta com um vegetal anexado.

Explique que as plantas precisam de água e sol para ajudá-las a crescer.

Pergunte-lhes que tipos de alimentos ajudam seus corpos a crescer.

Ajude-os a estabelecer a conexão de que quando comem frutas e vegetais da horta, eles ajudam o corpo a crescer saudável e forte.





## Usando Jardins para Desenvolver Mentes

É fácil incorporar educação nutricional e agrícola em seus planos de aula.

Aqui estão algumas idéias.

Atividades adicionais podem ser encontradas em <https://johnstalkerinstitute.org/nutrition-bites/>

### ARTE

- **A Garde dos Seus Sonhos:**

Deixe as crianças sonharem com um jardim que gostariam de criar.

Peça-lhes que desenhem ou pintem frutas, vegetais, flores, ervas, etc. que incluiriam em seu jardim.

Você pode mostrar-lhes algumas fotos de diferentes jardins para dar um exemplo.

Incentive as crianças a dar um nome ao seu jardim e deixe-as ser tão criativas e imaginativas quanto quiserem.

Considere desenhar a imagem em uma folha grande de papel e laminá-la para que possa ser usada como jogo americano no futuro.



## Usando Jardins para Desenvolver Mentes

É fácil incorporar educação nutricional e agrícola em seus planos de aula.

Aqui estão algumas idéias.

Atividades adicionais podem ser encontradas em <https://johnstalkerinstitute.org/nutrition-bites/>

### MATEMÁTICA

- **Conte-os:**

Conte tudo e mais alguma coisa.

Ao comer laranjas, você pode contar quantas laranjas inteiras você tem e até contar quantas fatias há em cada laranja.

Se você estiver cultivando suas próprias sementes, conte quantos dias levou para ver sua primeira semente brotar.

Há muitas coisas para contar com a comida.



## Serviço de Refeições no CACFP

Aqui estão alguns lembretes do Departamento de Educação Infantil e Secundária para garantir que seus serviços de refeições atendam aos requisitos de porção do CACFP, para que a refeição seja elegível para reembolso.

- O serviço de refeições identifica como as refeições são servidas
- Existem 2 estilos de serviço de refeições no CACFP para creche familiar:
  - Pré-revestido/unificado
  - Estilo familiar
- Cada refeição/lanche pode ter seu próprio estilo de serviço de refeições

Por exemplo, você pode preparar o almoço e servir lanches em estilo familiar. Você pode alternar entre estilos de serviço para acomodar as necessidades do seu filho.



## Refeições pré-preparadas/unitizadas

- As refeições são porcionadas e preparadas na cozinha
- Pratos completos são servidos à criança com mínimo tamanho da porção de todos os componentes necessários fornecidos
  - O leite é servido junto com a refeição
- Ao servir o prato (com leite conforme necessário) a criança recebe uma refeição reembolsável.





## Implementando refeições unitizadas

- Você deve ter um método para saber se os valores mínimos estão sendo servidos.
  - Usando colheres ou colheres pré-porcionadas
- Se for servido leite, você e seus assistentes devem saber quanto encher o copo.
  - Marque a xícara
  - Considere o tamanho da sua xícara – você precisa de uma xícara maior para atender ao tamanho mínimo da porção?



## Estilo Familiar

- As crianças se servem de tigelas ou travessas comunitárias de comida
- Isso ensina independência, habilidades sociais, habilidades de desenvolvimento e incentiva discussão durante a refeição





## Apresentando o Serviço Estilo Familiar

- Não precisa ser tudo ou nada
  - Comece com estilo familiar em 1 refeição ou faça 1 componente durante um serviço de refeição
- Esteja preparado
  - Tenha o equipamento certo
  - Porções extras, utensílios extras
- Fique confortável com um pouco de bagunça
  - Novas habilidades levam tempo, tenha materiais de limpeza extras à mão
- Modele o comportamento
  - Sente-se à mesa, modele o comportamento e ajude a passar os itens



## Estilo familiar e refeições exigíveis

- Uma criança não precisa servir a porção mínima para que uma refeição possa ser reivindicada
  - Você deve preparar o suficiente para permitir que todos obtenham pelo menos a quantidade mínima de cada componente
- Uma criança pode recusar até 1 (um) componente e ainda assim ter a refeição resgatável
  - Não é possível recusar um componente servido por você ou por um assistente
- As crianças podem servir-se mais de qualquer/todos os alimentos, mas uma segunda refeição não pode ser reivindicada



## Inspirando Comedores Saudáveis

Como profissional de educação infantil, você tem a oportunidade de liderar como um modelo saudável para crianças pequenas. As crianças sob seus cuidados buscam orientação sobre como agir durante as refeições, como ter uma conversa educada à mesa e como fazer escolhas saudáveis ao longo do dia.

Analisaremos agora estratégias para melhorar a nutrição das crianças pequenas, incentivando hábitos alimentares saudáveis e expandindo as preferências alimentares.

- Modelos saudáveis, refeições felizes
- Incentivando hábitos saudáveis
- Usando atividades alimentares para aumentar a aceitação
- Educação Nutricional Interativa



# Inspirando Comedores Saudáveis

## Modelos saudáveis, refeições felizes

### Dicas para ser um modelo saudável

#### 1. Aproveite os benefícios das refeições em estilo familiar

- Coma à mesa com as crianças para modelar o comportamento
- Coma a mesma comida que as crianças para incentivar uma alimentação saudável

#### 2. Crie um ambiente alimentar agradável

- Evite distrações (por exemplo, telefones, tablets, televisão)
- Modele boas maneiras à mesa
- Seja paciente com os erros
- Permita que as crianças falem a maior parte

#### 3. Incentive a atividade física

- Participe com as crianças durante as brincadeiras
- Incentive o movimento durante brincadeiras internas e atividades de aprendizagem
- Liderar atividades estruturadas pelo menos duas vezes por dia



## Inspirando Comedores Saudáveis

### Incentivando hábitos saudáveis

#### Responsabilidades na hora das refeições para educadores e crianças .

**O educador** é responsável por:

- O que é oferecido para comer
- Quando comer
- Onde comer acontece

**A criança** é responsável por:

- Seja para comer
- Quanta comida comer



# Inspirando Comedores Saudáveis

## Incentivando hábitos saudáveis

### Técnicas para comedores exigentes

1. Comece com a preparação.  
Deixe que as crianças se envolvam na seleção dos alimentos, na mistura dos ingredientes, etc.
2. Escolhas, escolhas, escolhas.  
Tenha mais de uma opção saudável para escolher
3. Divirta-se.  
Corte sanduíches em formatos, deixe as crianças desenharem rostos com vegetais diferentes, use molhos para mergulhar
4. Ser paciente.  
Introduza os alimentos várias vezes de maneiras diferentes e ofereça pequenas porções
5. Lidere pelo exemplo.  
Coma com as crianças e converse sobre diferentes sabores, texturas e cheiros.



# Inspirando Comedores Saudáveis

## Incentivando hábitos saudáveis

### Frases positivas para usar durante as refeições

O que você diz durante as refeições pode fazer uma grande diferença na promoção de uma experiência alimentar positiva.

Reserve um momento para considerar – Como você se sentiria se alguém tentasse ditar quais alimentos você experimentou e quantas mordidas de algo você comeu?

Para os adultos, isso parece ridículo, mas é exatamente o que acontece com as crianças.

Use frases positivas que incentivem e capacitem as crianças a fazer escolhas saudáveis. Aqui estão algumas idéias para ajudá-lo a conversar à mesa.

1. Diga como a comida cheira, parece e sabe.
2. A aprovação não depende de comer alimentos.
3. Ouvir.
4. Saiba quando parar.



# Inspirando Comedores Saudáveis

## Incentivando hábitos saudáveis

### Frases positivas para usar durante as refeições

#### Frases para a hora das refeições – positivas ou negativas?

Essas diferentes frases podem ser usadas durante as refeições.

Faça um círculo (+) ao lado de cada frase positiva que você acha que incentivaria as crianças a escolher opções alimentares saudáveis. Faça um círculo (-) junto a cada frase negativa que possa ser menos eficaz no desenvolvimento de hábitos saudáveis durante as refeições.

+/- " Tudo bem se você não gostou do brócolis cru. Da próxima vez podemos cozinhar no vapor.

+/- "Você tem que experimentar alguns feijões antes de sair da mesa."

+ / - "Sua barriga está cheia?"

+/- "Mostre - me como você é uma boa menina terminando seu sanduiche."

+/- " Este chili tem um gosto um pouco picante para mim. Tem um gosto picante para você?"

+/- " Gosto de colocar manteiga de amendoim nas fatias de maçã. Qual é a sua maneira favorita de comer maçãs?"

+/- "Sarah comeu tudo que tinha no prato. Você pode fazer isso também?"

+/- " Lamento que você esteja triste. Vamos pegar um biscoito para ajudá-lo a se sentir melhor."

+/- " Gosto do som crocante que minha boca faz quando como cenouras. "

# Inspirando Comedores Saudáveis

## Incentivando hábitos saudáveis

### Frases positivas para usar durante as refeições

#### Frases para a hora das refeições – positivas ou negativas?

Essas diferentes frases podem ser usadas durante as refeições.

Faça um círculo (+) ao lado de cada frase positiva que você acha que incentivaria as crianças a escolher opções alimentares saudáveis. Faça um círculo (-) junto a cada frase negativa que possa ser menos eficaz no desenvolvimento de hábitos saudáveis durante as refeições.

+/- " Tudo bem se você não gostou do brócolis cru. Da próxima vez podemos cozinhar no vapor.

+/- "Você tem que experimentar alguns feijões antes de sair da mesa."

+ - "Sua barriga está cheia?"

+/- "Mostre - me como você é uma boa menina terminando seu sanduíche."

+/- " Este chili tem um gosto um pouco picante para mim. Tem um gosto picante para você?"

+ - " Gosto de colocar manteiga de amendoim nas fatias de maçã. Qual é a sua maneira favorita de comer maçãs?"

+/- "Sarah comeu tudo que tinha no prato. Você pode fazer isso também?"

+/- "Lamento que você esteja triste. Vamos pegar um biscoito para ajudá-lo a se sentir melhor."

+/- "Gosto do som crocante que minha boca faz quando como cenouras."

## **Inspirando Comedores Saudáveis**

**Diversão com a comida: usando atividades alimentares para aumentar a aceitação**

### **Benefícios de crianças ajudando na preparação de alimentos**

- Incentiva-os a experimentar novos alimentos
- Fornece prática seguindo instruções
- Aumenta o interesse em:
  - Matemática, adicionando ingredientes diferentes e usando cronômetros
  - Ciência, ao ver o que acontece quando diferentes ingredientes são misturados
  - Geografia, aprendendo de onde vêm os diferentes alimentos
- Incentiva a criatividade
- Aumenta a apreciação daqueles que cozinham para eles
- Tempo de vínculo com você e com outras crianças
- Oportunidade de discutir os cinco sentidos e cuidar do nosso corpo





# Inspirando Comedores Saudáveis

**Diversão com a comida: usando atividades alimentares para aumentar a aceitação**

## **Pratique o Básico**

### ATIVIDADES DE PREPARAÇÃO DE REFEIÇÕES ADEQUADAS PARA CRIANÇAS DE 2 ANOS

- Limpar tabelas
- Enxágue frutas ou vegetais
- Rasgue a alface e as ervilhas
- Coloque pequenos alimentos em um prato
- Ingredientes entregues a um adulto
- Coloque as coisas no lixo

### ATIVIDADES DE PREPARAÇÃO DE REFEIÇÕES ADEQUADAS PARA CRIANÇAS DE 3 ANOS

- Classificar, contar ou nomear itens
- Adicione os ingredientes em uma tigela
- Misture os ingredientes
- Sove a massa
- Colher macarrão, batatas, tangerina, etc.
- Agrupar utensílios

### ATIVIDADES DE PREPARAÇÃO DE REFEIÇÕES ADEQUADAS PARA CRIANÇAS DE 4 ANOS

- Arrume a mesa
- Descasque algumas frutas, como laranjas e bananas
- Contar e fazer medições simples de ingredientes secos
- Rachar e descascar ovos
- Ajude a montar saladas e sanduíches
- Pressione o botão iniciar e parar no mixer e ajude a definir os temporizadores

### ATIVIDADES DE PREPARAÇÃO DE REFEIÇÕES ADEQUADAS PARA CRIANÇAS DE 5 ANOS

- Despeje e meça líquidos
- Comece a ler receitas
- Corte itens macios com uma faca de plástico ou de manteiga
- Use um batedor de ovos ou um cortador de ovos
- Limpe a mesa e enxágue a louça
- Inventar e ajudar a preparar novos lanches



## Inspirando Comedores Saudáveis

### **Diversão com a comida: usando atividades alimentares para aumentar a aceitação**

#### **A melhor hora para fazer atividades culinárias**

Vamos conversar um pouco sobre o melhor horário para fazer atividades alimentares com as crianças.

Pouco antes da refeição parece ser o momento óbvio para ajudar os filhos. No entanto, esse horário do dia às vezes pode ser caótico, com muita coisa acontecendo.

Portanto, pense em outros momentos do dia que podem não ser tão agitados.

- As crianças fazem lanche pela manhã ou à tarde? Talvez eles pudessem ajudar a montar os ingredientes para o lanche em vez de para o almoço principal.
- Outra ideia pode ser preparar alguns itens, como feijão, no dia anterior.
- As crianças podem até praticar medir com feijão ou arroz ou despejar água como uma atividade completamente separada da hora das refeições.

Não existe momento certo ou errado para ajudar os filhos. Você deve desenvolver um cronograma que funcione melhor para o seu programa de cuidados infantis.

Faça um plano sobre como realmente ajudar as crianças. Pense em quando acontecerá esse preparo dos alimentos e como as crianças realizarão cada tarefa.

- Quem vai ajudá-los?
- Como você atribuirá tarefas?
- Quantas crianças poderão realmente ajudar ao mesmo tempo?
- É algo que você incorpora todos os dias ou apenas alguns dias por semana?

Ter um plano em vigor o ajudará a ter sucesso em seu objetivo de permitir que as crianças ajudem na preparação dos alimentos. Lembre-se de que nem todas as crianças da mesma idade terão o mesmo nível de habilidade e cada dia é um pouco diferente. Portanto, seja flexível e altere seu plano de acordo. Talvez você precise tentar várias opções antes de encontrar a que é melhor para você.



## **Inspirando Comedores Saudáveis**

**Diversão com a comida: usando atividades alimentares para aumentar a aceitação**

### **Segurança Alimentar e de Cozinha**

Estar seguro na cozinha é sempre importante, mas com a ajuda das crianças torna-se ainda mais essencial garantir que todos conheçam e cumpram as regras de segurança.

- Lave as mãos por pelo menos 20 segundos com sabão e água morna
- Mantenha o cabelo comprido puxado para trás
- Evite tocar seu rosto e lamber os dedos
- Use uma colher limpa sempre que experimentar um prato que será compartilhado. Evite “mergulhos duplos”
- Mantenha facas e outros objetos pontiagudos fora do alcance
- Limpe todas as mesas, bancadas e outras superfícies
- Certifique-se de que as crianças sejam mantidas longe do fogão ou de outras superfícies quentes



# Inspirando Comedores Saudáveis

## Educação Nutricional Interativa

### O que você quer ensinar?

- Pense nas perguntas sobre nutrição que as crianças fizeram recentemente.
- Pense nos problemas que as crianças enfrentam durante as refeições.
- Pense nas próximas lições em outras áreas e em como fazer uma conexão com os conceitos de nutrição



# Inspirando Comedores Saudáveis

## Educação Nutricional Interativa

### Quando você deseja ensiná-lo?

**Rever os currículos atuais para identificar áreas de conteúdo que possam incorporar a nutrição.**

- **Matemática:** Use a nutrição para ensinar conceitos matemáticos, ou seja, mapear quantos porções de frutas e vegetais que as crianças comem.
- **Ciência:** Demonstrar conceitos científicos relacionados à nutrição, ou seja, atividades culinárias ou cultivo de vegetais a partir de sementes.
- **Estudos Sociais:** Use um feriado cultural, como o Cinco de Mayo, que as crianças estão aprendendo a fazer uma conexão entre cultura e comida. Planeje um almoço ou lanche com tema mexicano, como tacos. Certifique-se de considerar as diversas origens das crianças em seu cuidado.
- **Artes da Linguagem:** Use literatura com temas nutricionais apropriados ou ajude as crianças a criar histórias baseadas em tópicos de nutrição.

### Coordenar a educação nutricional com refeições e lanches.

- Fale sobre os benefícios nutricionais dos alimentos durante as refeições.
- Faça testes de sabor destacando novos alimentos antes que eles apareçam no cardápio.

### Integre conceitos de nutrição nas rotinas diárias sempre que possível .

- Cante músicas durante as transições que incluam mensagens alimentares positivas.
- Fale sobre o que as crianças comeram no café da manhã durante o círculo matinal.
- Deixe as crianças ajudarem na preparação das refeições.
- Discuta como lavar as mãos é semelhante a lavar frutas e vegetais antes de comer.



Yours for Children, Inc.

# Inspirando Comedores Saudáveis

## Educação Nutricional Interativa

### Como você vai ensiná-lo?

As atividades que você planeja podem incluir artes e ofícios, jogos, músicas, leitura de livros ou encenação.

**Artes e Ofícios:** As atividades de artes e ofícios devem ser adequadas ao desenvolvimento da idade das crianças. Um exemplo é criar um "trem alimentar". Usando caixas de comida limpas e vazias e imagens de comida, peça às crianças que classifiquem as imagens, colocando-as em diferentes caixas do "trem de comida" de acordo com uma categoria específica (ou seja, cores, formas, tamanho). Dependendo do que você gostaria de focar, esta atividade pode ser usada como uma lição sobre cores, formas ou diferenças de tamanho.

**Jogos:** dê um toque nutricional aos jogos tradicionais. Jogue *I Spy* ou *Tic-Tac-Toe* com fotos de frutas e vegetais. Utilize jogos temáticos sobre nutrição para ajudar as crianças a explorar os seus sentidos para sentir, cheirar e saborear diferentes alimentos (ver atividade Kids' Corner).

**Músicas:** Cantar músicas é uma ótima atividade de transição antes das refeições. Mude as palavras de músicas familiares para incluir uma mensagem nutricional. Por exemplo, se estiver servindo ervilhas no almoço, você pode cantar:



**Leitura de livros:** Procure em sua biblioteca livros que reúnam seus planos de aula com alimentação e nutrição. Por exemplo, leia um livro do alfabeto que usa frutas e vegetais para cada letra do alfabeto. Reforce as letras e fale sobre os diferentes alimentos que começam com a carta que está sendo discutida.

**Role-playing:** As crianças adoram representar histórias ou eventos. Eles podem representar um livro sobre comida ou fingir que estão plantando uma horta e colhendo diferentes frutas e vegetais. A dramatização é uma ótima maneira de manter as crianças fisicamente ativas enquanto aprendem.

Este é um treinamento obrigatório para a participação no Programa Alimentar para Cuidados de Crianças e Adultos (CACFP). A conclusão bem-sucedida do questionário atende aos seus requisitos de treinamento em nutrição para o ano fiscal de 2024.

Preencha todas as perguntas do Questionário de Estudo em Casa e envie o Questionário preenchido ao YFCI dentro de duas (2) semanas após o recebimento deste estudo em Casa.

Os questionários preenchidos podem ser preenchidos on-line em [www.yoursforchildren.com](http://www.yoursforchildren.com).

- Vá para “Training” >> “Current Year Home Studies” >> “Nutrição de Plantio para o ano fiscal de 2024”.

Os questionários impressos podem ser enviados por FAX , e-mail ou correio para:

Seu para crianças, Inc.

Rua Washington, 489

Suíte 109

Castanho-alourado MA 01501

FAX: 508-721-0919

**E-MAIL: [YFCI@yoursforchildren.com](mailto:YFCI@yoursforchildren.com)**

Esta instituição é um fornecedor de oportunidades iguais.