

# **¡Vamos a pasar! Cuidado de Niños Esfuércese Para 5:** **Objetivos de Un Futuro Más Saludable**

Iniciativa de la Primera Dama Michelle Obama para

"Cambiar la forma de una generación de jóvenes piensa en la comida y la nutrición."

Como proveedor de guardería, usted tiene la oportunidad poderosa para inculcar las opciones saludables que podrían ayudar a prevenir la obesidad infantil desde el principio. Con aproximadamente 12 millones de bebés y niños pequeños en el cuidado de niños en todo el país, no podemos permitirnos a esperar.

## **Esfuércese para 5: Objetivos para un Futuro más Sano**



1. Actividad física: Proporcione 1-2 horas de la actividad física a lo largo del día, incluso el juego exterior cuando posible.



2. Tiempo de pantalla: Ningún tiempo de pantalla para niños menos de 2 años. Para niños de 2 años de edad y mayores, trate de limitar el tiempo de pantalla a no más de 30 minutos por semana durante el cuidado de los niños, y trabaje con los padres y cuidadores para asegurar que los niños tengan no más que 1-2 horas del tiempo de pantalla de calidad por día (como recomendado por la Academia americana de la Pediatría).



3. Comida: Sirva frutas y verduras en cada comida, comer las comidas de estilo familiar siempre que sea posible, y no sirva comidas fritas.



4. Bebidas: Facilitar el acceso al agua durante las comidas y lo largo del día, y no sirva las bebidas endulzadas con azúcar. Para niños de 2 años y mayores, sirva leche (1%) bajo en grasa o leche sin grasa, y no más de un 4 - a 6 onzas de jugo 100% natural por día.



5. Alimentación Infantil: Para madres que quieren seguir amamantando, proporcione su leche a sus niños y dé la bienvenida a ellos para amamantar durante el día de cuidado de niños. Apoye las decisiones de todos los nuevos padres sobre la alimentación infantil.

## **Que está funcionando para otros**

¿No estas seguro de que usted está listo o capaces de hacer cambios ahora - o que se muevan nuestra ¡Vamos a jugar! Las ideas de Cuidado de Niños van a trabajar incluso para su centro o en casa? Bueno, los proveedores de cuidado de niños como usted han intensificado la placa para comenzar la adaptación de las actividades de nutrición y física de los niños bajo su cuidado - para el mejor.

El LLAC en Wilmington, DE, nutre a casi 400 niños en el cuidado de niños, después de la escuela, y programas de campamento de verano. Desde 2008, el Centro ha trabajado con los Servicios de Salud de Nemours y Prevención (NHP), uno de nuestros socios en ¡Vamos a Mover! Cuidado de niños - para reducir el tamaño de las porciones y transformar su nutrición. Un testimonio de María Matos, Director Ejecutivo de LACC.

"Nuestros menús ofrecen ahora diversos, alimentos nutritivos, étnicos que los niños disfrutan. Los padres han expresado que, cuando están en casa, sus hijos hablan sobre hábitos saludables y optar por comer frutas y verduras en lugar de bocadillos menos nutritivos, y que los niños toman agua o leche 1 por ciento o leche descremada. No use productos que sean fritos o tengan azúcar añadida. Y cuando se sirve el pan o el arroz, sea de grano entero. Sirva una grande cantidad de frutas y verduras frescas. No sirva porciones grande, los niños comen bien y quedan llenos".

Para asegurar que los niños en guarderías con licencia tengan bastante comida sana y actividad física para sus cuerpos en crecimiento, los proveedores de todo Delaware, han hecho cambios a las normas generales para la actividad física y la nutrición en la guardería. Normativa del primer Estado cuidado de niños (reconocida a nivel nacional para sus necesidades para promover el desarrollo sano niños) enseñar a estilos de vida saludables para nuestros niños más pequeños y servir como modelo para otros estados. ¿Qué está pasando en Delaware es un brillante ejemplo del tipo de cambios positivos que deben ser realizados en las guarderías en todo el país?

"Es importante que los centros aseguren de que los niños coman saludable y tengan actividades físicas, ya que es la piedra angular de un desarrollo saludable. Tener directrices específicas instituidas por la Oficina de Licencias Cuidado de Niños asegura que los centros disponen de un marco para utilizar en crear su centro y las políticas familiares. Estas directrices nos permitirán involucrar a las familias, así como educarlos para ser un participante activo en la nutrición de sus hijos y el desarrollo físico. La aplicación de estas directrices no ha sido difícil. Sí, hace falta un poco de creatividad y proceso de pensamiento para cambiar nuestros menús o para preparar un almuerzo nutritivo, pero el resultado final es que los niños están comiendo sano "- Cheryl Clendaniel, Administrador de la Primera Infancia, el Centro de Aprendizaje.

"El desayuno, almuerzo y merienda han sido parte de nuestro enfoque de niño en su totalidad por más de 120 años. Qué hay de nuevo es la riqueza actual de conocimiento sobre el impacto que los buenos hábitos alimenticios desarrollados a principios de la vida pueden tener sobre la salud de la vida de una persona. Comer una buena enseñanza hábitos y el ejercicio adecuado es más importante que nunca en la larga historia de nuestra escuela. Nuestros niños aprenden a tomar decisiones sabias de alimentos, y nuestras familias están aprendiendo a poner los buenos alimentos en la mesa, incluso en un momento que no hay mucho dinero. San Miguel tiene la oportunidad de cambiar la forma en que las familias vean la alimentación saludable como un ingrediente fundamental en la crianza de los niños. "- Helen Riley, Director Ejecutivo de la Escuela de San Miguel, Wilmington, DE.

**¡Por favor, visite [healthykidshealthyfuture.org](http://healthykidshealthyfuture.org) para más información!**

# ¡Vamos a pasar! Cuidado de Niños Esfuércese Para 5: ¡Objetivos de Un Futuro Más Saludable!

Prueba Final – abril 2012

Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para la Licenciatura.  
Usted no tiene que enviarlo a nuestra oficina o al Estado.

Objetivo de Aprendizaje: Después de leer el boletín de noticias, el proveedor comprende como mejor preparar y servir comidas en fiestas para prevenir enfermedades que vienen de comidas contaminadas.

1. Hay aproximadamente 12 millones de bebés y niños pequeños en el cuidado de niños en todo el país.  
Verdadero o Falso
2. \_\_\_\_\_: Proporcionar 1-2 horas de actividad física durante todo el día, incluso fuera de juego cuando sea posible.
3. No hay tiempo de pantalla para los niños menores de 2 años.  
Verdadero o Falso
4. Pantalla de tiempo: Para niños de 2 años y mayores, se esfuerzan por limitar el tiempo de pantalla a no más de 30 minutos a la semana durante el cuidado infantil, y el trabajo con los padres y cuidadores para asegurar que los niños no tienen más de 1-2 horas de tiempo de calidad de la pantalla por día (según lo recomendado por la Academia Americana de \_\_\_\_\_).
5. Alimentación: Sirva frutas y verduras en las comidas \_\_\_\_\_.
6. Coma comidas de estilo familiar siempre que sea posible, y no sirven los alimentos \_\_\_\_\_.
7. Bebidas: Facilitar el acceso a \_\_\_\_\_ durante las comidas y durante todo el día, y no sirven las bebidas endulzadas con azúcar.
8. Para niños de 2 años y menores, servir bajo en grasa (1%) o leche sin grasa, y no más de un 4 - a 6 onzas de jugo 100% natural por día.  
Verdadero o Falso
9. Alimentación Infantil: Para las madres que desean continuar con la lactancia materna, dar su leche a sus hijos y darles la bienvenida a amamantar durante la jornada de cuidado infantil. Apoyar las decisiones de todos los padres de los nuevos sobre la alimentación infantil.  
Verdadero o Falso
10. No estoy seguro de que usted está listo o capaz de hacer cambios ahora - o que se muevan nuestra ¡Vamos a jugar! Las ideas de Cuidado de Niños va a trabajar incluso para su centro o en casa? Bueno, los proveedores de cuidado infantil al igual que lo han intensificado a la placa para iniciar la adaptación de las actividades de nutrición y física de los niños bajo su cuidado - para el mejor. Visita \_\_\_\_\_ . org para más información.



Southwest Human Development Services  
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487  
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082  
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455  
[www.swhuman.org](http://www.swhuman.org)

## **SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES**

Patrocinador del

### **Programa de Alimentos de USDA para el Cuidado de Niños y Adultos**

Gratamente otorga a:

---

ESTE CERTIFICADO

Por completar 30 minutos de entrenamiento en

### **Abril 2012- ¡Vamos a pasar! Cuidado de Niños Esfuércese Para 5: ¡Objetivos de Un Futuro Más Saludable!**

UN CURSO AUTO-EDUCATIVO

(Es necesario completar la prueba al reverso de esta hoja para que el certificado sea válido)

Este Proveedor del Cuidado Diario de Familia apoya el compromiso de  
Cuidado de Calidad de Menores como se demuestra en completar este curso

Dado en esta fecha: \_\_\_\_\_

*Lindsey Seybold*

Lindsey Seybold  
Coordinadora de Entrenamiento  
Southwest Human Development Services

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES  
Una Corporación de Texas Privada, No lucrativa