

Los Programas De Educación Nutricional Y Actividades

La educación nutricional es una de las maneras más beneficiosas y gratificantes para introducir nuevos alimentos y promover hábitos alimenticios saludables para los niños pequeños. Cuando los niños se dedican a la práctica, de las actividades relacionadas con la nutrición, son más propensos a aplicar la información aprendida en situaciones de la vida real, como la elección de las frutas y verduras frescas sobre los alimentos con alto contenido de azúcar. Además, la educación nutricional proporciona oportunidades para que los niños pequeños aprendan el por qué es importante elegir alimentos nutritivos. Conocer el factor "de por qué" promueve el crecimiento y desarrollo óptimo, y ayuda en el establecimiento de toda la vida, los hábitos alimenticios saludables.

Los programas educativos son fácilmente mejorados mediante la adición de las actividades a su actual plan de estudios. Una opción es el uso de artes y oficios para introducir la nutrición, tales como la creación de un collage de comida semanal que se centra en un alimento específico el uso de imágenes y palabras de revistas o periódicos. Otra opción es el uso de alfabetización para enseñar a los niños acerca de la nutrición, tales como la lectura de libros relacionados con la nutrición y la adición de libros sobre comida y alimentación saludable a la sección de lectura de su salón de clases. Además, usar la música para enseñar a los niños acerca de la nutrición a través del canto, la rima, y escuchar música relacionada a la nutrición. Estos cambios simples pueden ayudar a los niños bajo su cuidado desarrollar hábitos alimenticios saludables para toda la vida.

La educación nutricional es aprender acerca de los alimentos y lo importante que son tocante la salud. Las actividades deben ser apropiadas para la edad y divertidas. Los niños podrán seguir participando más tiempo si se están divirtiendo. La educación nutricional debe formar parte de la atención del niño, ya que ayuda en la siguiente.

- ☆ Los niños se sienten bien acerca de la comida y comer.
- ☆ Disfrutan de una amplia variedad de alimentos.
- ☆ Aprenden hábitos alimenticios saludables a una edad temprana.

Consejos para la Educación Nutricional en Cuidado de Niños

- Obtenga que participan los niños en actividades tocante la comida y comer. Los niños son exploradores naturales. Ellos constantemente están haciendo preguntas y descubriendo el mundo que les rodea. Los niños aprenden a través del juego y por medio de actividades manuales. Piense en maneras que usted puede proporcionar actividades de aprendizaje que involucran los sentidos del tacto, el olfato, el gusto, el oído, y ver de los niños. Permita que los niños manejen-mezclen, preparen, oler y probar los alimentos. Ayúdelos a aprender a describir los alimentos, tal como lo ven ellos, su color, forma y textura.
- Planee actividades que responden a las capacidades y intereses de los niños. Los niños desarrollan rápidamente de 2-4 años de edad. Las actividades deben tener en cuenta la disposición del desarrollo de los niños. Esto incluye que los niños estén mentalmente preparados para aprender y físicamente capaces de hacerlo. Los niños más pequeños no son capaces de realizar las mismas tareas que los niños mayores. Al planificar una actividad de educación nutricional, pensar en la edad de los niños. Casi cualquier actividad puede ser cambiada para adaptarse a las capacidades y los intereses de los niños.
- Planee actividades sencillas antes difíciles. Los niños, como los adultos, quieren tener éxito en lo que hacen. Usted puede ayudar a los niños tener éxito en las actividades de planificación con lo mas simple primero y luego progresar a los más duros. Por ejemplo, para involucrar a los niños en la preparación de alimentos, comience por la introducción a algunas actividades de cocina muy simples. Una vez que los niños aprenden las reglas básicas de la cocina, estará listo para las actividades más difíciles.
- Construir sobre lo que los niños ya saben. Los niños aprenden cosas nuevas basándose en cosas que ya saben. Cuando se introduce un nuevo artículo sobre los alimentos y la alimentación, conéctelo a algo ya familiar para ellos. Por ejemplo, muchos niños comprenden que la gasolina comienza un auto. Relacione esto a los alimentos que permiten a los niños "comenzar" (y crecer), para que puedan jugar duro. Los niños serán capaces de conectar las ideas que tanto la gasolina como los alimentos son ejemplos de combustible.
- Esté preparado para utilizar momentos de enseñanza para ayudar a los niños a aprender acerca de la comida y el comer. Un momento de aprendizaje es un momento en que los niños están listos para aprender algo nuevo o hacer conexiones con algo que del cual se haya hablado o hecho.

Los Programas Y Actividades De Educación Nutricional

Prueba Final – Agosto 2015

**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, el proveedor entiende la importancia de la educación nutricional en un centro de cuidado infantil y cómo planificar actividades relacionadas.

1. Cuando los niños se dedican a la práctica, y las actividades relacionadas con la nutrición, son más propensos a aplicar la información aprendida en situaciones de la vida real, como la elección de las frutas y verduras frescas sobre los alimentos con alto contenido de azúcar.

Verdadero o Falso

2. Conocer el factor "_____ " promueve el crecimiento y desarrollo óptimo, y ayuda en el establecimiento de toda la vida, los hábitos alimenticios saludables de toda la vida.

3. Los programas de educación son fácilmente mejorados mediante la adición de las actividades a su actual plan de estudios.

Verdadero o Falso

4. Una opción es el uso _____ para educar a los niños acerca de la nutrición, tales como la lectura de libros relacionados con la nutrición de niños y la adición de libros sobre comida y alimentación saludable a la sección de lectura de su salón de clases.

5. Usted puede usar la música para enseñar a los niños acerca de la nutrición a través del canto, rimas, y escuchar música relacionada a la nutrición. Estos cambios simples pueden ayudar a los niños bajo su cuidado _____ hábitos alimenticios saludables.

6. La educación nutricional es aprender acerca los alimentos y cómo los alimentos son importantes para la salud. Las actividades deben ser apropiados para la edad y divertido. Los niños participan más tiempo si se están divirtiendo.

Verdadero o Falso

7. Obtener que los niños participen en actividades tocantes la comida y el comer. Los niños aprenden a través del juego y por medio de actividades manuales. Proporcionar actividades de aprendizaje que _____, el olfato, el gusto, el oído, y el ver de los niños. Permita que los niños manejen-mezclar, preparen, oler y probar los alimentos. Ayúdelos a aprender describir los alimentos, tocantes, su color, forma y textura.

8. Planee actividades sencillas antes de las más difíciles. Los niños, como los adultos, quieren tener éxito en lo que hacen. Usted puede ayudar a los niños tener éxito en las actividades de planificación con las simples primero y luego progresar a los más difíciles.

Verdadero o Falso

9. Los niños aprenden cosas nuevas basándose en lo que ya saben. Cuando se introduce un nuevo artículo sobre los alimentos y la alimentación, conéctelo a algo ya _____ a ellos.

10. Como siempre, estar listo para usar momentos de _____ para ayudar a los niños aprender acerca de la comida y comer. Un momento de _____ es un momento en que los niños están listos para aprender algo nuevo o hacer conexiones con algo del cual se a hablado o hecho.



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

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

Agosto 2015 - Los Programas Y Actividades De Educación Nutricional

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