

# ¡Vamos A Movernos! El Cuidado De Niño: Preguntas y Respuestas Parte 1

El mes pasado, el boletín se centró en ¡Vamos A Movernos! Una iniciativa para el cuidado de niños. Un breve resumen de los objetivos está en la página 2 de este boletín, en caso de que no lo leyó el mes pasado o usted es bienvenido a visitar a nuestro sitio web para la versión archivada de este boletín. Este mes empezamos a hablar de las preguntas más comunes que corresponde con el programa y algunas respuestas.

## ¿Son los alimentos saludables caros? ¿Cómo se supone que voy a incorporar frutas y verduras frescas en nuestro programa? Eso no parece práctico o económico.

¡Aquí hay algunos consejos para incorporar alimentos saludables y económicos como parte de sus menús asequibles para el cuidado de niños!

- Compre frutas y verduras frescas cuando están en temporada. Son más baratas y más sabrosos. Y cuando usted compra en su área local (en lugar de recoger los productos que se importan o se envía a través del país), usted no tiene que preocuparse de pagar por los costos incorporados de combustible para obtener los alimentos en la tienda.
- Piense en formas creativas para conseguir provisiones. Ser innovador en sus compras, coordínate la distribución de alimentos de granja involucrando los hijos y la elaboración de alianzas con otros proveedores para conseguir el acceso a las frutas y verduras frescas asequibles.
- Compre en grandes cantidades. Cuando sea apropiado, la compra en grandes cantidades puede ser una buena manera de ahorrar dinero en comida. Tiendas que ofrecen membresía como Sam's o Cosco ofrecen acceso a las ventas especiales.
- Piense en los menús "bicicleta". Y planear comidas saludables durante un período programado de tiempo, generalmente de cuatro a seis semanas, y luego repetir el calendario de los menús de nuevo.

## ¿Qué pasa si los niños no van a comer o beber las nuevas opciones nutritivas que ofrecemos?

La buena noticia es que la mayoría de los niños ni siquiera se darán cuenta de los pequeños cambios en su dieta. Pero para aquellos que lo hacen, hay que estar preparado - los niños pueden rechazar algunos nuevos alimentos tanto como 20 veces antes de aceptarlos. Pero cuanto más se mantiene ofreciendo los nuevos, opciones saludables, más probable es que habrá que aceptar finalmente.

Los niños pequeños pueden, por supuesto, ser difíciles a la hora de la comida. Y a menudo afirman su independencia a través de comer o no comer, lo que se les ofrece. Así que es más fácil servir alimentos que usted sabe que le va a gustar y, de hecho comer, sin todas las fusiones y caritas fruncidas. Pero lo que es más fácil no siempre es lo mejor. Como proveedor de cuidado infantil, usted tiene una gran oportunidad de educar las papilas gustativas de los niños para que aprecien los alimentos sanos - antes de que puedan aprender de manera diferente. Y con un poco de paciencia, incluso los niños más difíciles pueden aprender a disfrutar de alimentos saludables. Ponga a prueba los siguientes consejos para ayudar a hacer la transición a alternativas más saludables un poco más fácil para usted y los jóvenes.

- Mezcla un poco - servir a una variedad de opciones nutritivas.
- Optar por alternativas más saludables. Trate de ofrecer estas opciones de bocadillos saludables en lugar de bocadillos tradicionalmente menos nutritivos que los niños a menudo anhelan:
- Permita que los niños participen en la preparación de los alimentos, si es posible. Cuando los niños se involucran en la preparación de sus propios alimentos, son más propensos a tratar de comer cosas nuevas y nutritivas. Dándoles trabajos especiales (como la agitación y la adición de ingredientes) los hace sentir útil.
- Haga que los niños creen sus aperitivos.
  - Hormigas en un tronco (el apio con mantequilla de maní y pasas "hormigas")
  - Los barcos de huevo (cuñas de huevo cocido cubierto con una vela de queso)
  - Caras de verduras (como los ojos de pepino, la nariz de tomate, judías verdes, boca y pelo de zanahoria rallada)
  - La ensalada de amistad de fruta (cada niño trae en su conjunto o en cubitos fruta y todo se mezcla juntos)
- Hacer la salsa. Los niños pequeños y niños en edad preescolar les encanta mojar, así que trate de servir verduras con yogur, humus, aderezo bajo en grasa o queso derretido baja en grasa.
- Aprender acerca de cómo crecen los alimentos. Tome un paseo al mercado de los agricultores locales o recoja- su-propio de la finca. O cultivar un jardín con los niños a y hablar acerca de dónde viene la comida y para despertar su interés en probar el nuevo producto que ven.
- No utilice la comida como premio o castigo. Evite forzar a los niños a terminar los "alimentos saludables" para llegar a su postre o dulces. Eso sólo puede hacer ver los alimentos saludables como castigo y obligar a los niños comer cuando ya están llenos.
- Reforzar los mensajes de nutrición con las actividades escolares.

# ¡Vamos A Movernos! El Cuidado De Nino: Preguntas y Respuestas Parte 1

Prueba Final – Febrero 2014

**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 las pocas preocupaciones comunes sobre el programa y consejos útiles para hacer frente a las preguntas.

1. La compra de frutas y verduras frescas cuando están en temporada puede ser una opción más barata para servir mejor alimentos.  
Verdadero o Falso
2. Además comprando en su área local (en lugar de recoger los productos que se importan o se envía a través del país), puede reducir costos incorporados de \_\_\_\_\_ para obtener los alimentos a la tienda.
3. Comprando en grandes cantidades puede aumentar los costos de los alimentos. Cuando sea apropiado, la compra en cantidad grande nunca es una buena manera de ahorrar dinero en la comida.  
Verdadero o Falso
4. Piense acerca de los menús "\_\_\_\_\_". Y planear comidas saludables durante un período programado de tiempo, generalmente de cuatro a seis semanas, y luego repetir el calendario de los menús de nuevo.
5. Los niños pueden rechazar algunos alimentos nuevos tanto como \_\_\_\_\_ veces antes de aceptarlos. Pero cuanto más se mantiene ofreciendo los nuevos, opciones saludables, más probable es que ellos acepten finalmente ellos.
6. Los niños a menudo afirman su independencia a través de comer o no comer, lo que se les ofrece. Así que es más fácil servir alimentos que usted sabe que le va a gustar y, de hecho comer, sin todas las fusiones y caritas fruncidas. Pero lo que es más fácil no siempre es lo mejor.  
Verdadero o Falso
7. Un consejo para ayudar a iniciar el proceso de servir alimentos más saludables: Mezcla un poco - servir una \_\_\_\_\_ de opciones nutritivas.
8. Permita que los niños participen en la preparación de los alimentos, si es posible. Cuando los niños se involucran en el pre pación de sus propios alimentos, son más propensos a tratar de comer cosas nuevas y nutritivas.  
Verdadero o Falso
9. Una manera impresionante de incluir a los niños en la preparación de sus alimentos: \_\_\_\_\_ ensalada donde cada niño trae una fruta entera o cortada en pedazos y todo se mezcla juntos.
10. Otro gran consejo para ayudar a los niños aprecian alimentos saludables: No utilice la comida como premio o castigo. Evite forzar a los niños a terminar los "alimentos saludables" para llegar a su postre o dulces. Eso sólo puede hacer ver los alimentos saludables como castigo y obligar a los niños comer cuando ya están \_\_\_\_\_.



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

### **Febrero 2014 - ¡Vamos A Movernos! El Cuidado de Niños- Preguntas y Respuestas Parte 1**

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

