

¡ChooseMyPlate.gov Para Niños Preescolares!

Utilice MyPlate para ayudar a su niño de edad preescolar comer bien, ser activo y vivir saludable.

Copie y pegue estos enlaces para explorar maneras de ayudar a su niño:

- Crecimiento sano. Completar una tabla de crecimiento especialmente para su hijo para obtener más información acerca del desarrollo normal.
<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/growth.html>
- Desarrollar hábitos alimenticios saludables. Crear un comedor sano dando un buen ejemplo y la práctica de hábitos positivos.
<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/healthy-habits.html>
- Probar nuevos alimentos. Ayuda para los más caprichosos.
<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/picky-eaters/new-foods.html>
- Jugar activamente todos los días. Añadir la actividad física en el día de su preescolar.
<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/physical-activity.html>
- Siga las normas de seguridad alimentaria.
<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/food-safety.html>

Aquí hay un par de extractos de chooseMyPlate.gov para niños de edad preescolar:

Sea creativo en la cocina:

- Darle nombre a alimentos los cuales su hijo ayuda a crear. Hacer una gran cosa de servir "Ensalada de Dawn" o "Camotes de Peter" para la cena.
- Cortar un alimento en divertidas y fáciles formas con cortadores de galletas
- Anime a su hijo a inventar y ayudar a preparar nuevos bocadillos o sándwiches. Por ejemplo, hacer sus propias mezclas del rastro de cereales secos y frutas secas.
- Pídale a su hijo que haga torres de galletas integrales, deletrear palabras con palitos de pretzel, o hacer muecas en un plato con distintos tipos de fruta.
- Adornar el sabor de las verduras con aderezos bajos en grasa o salsas. Trate hummus o propagación de frijol como salsa para verduras.

¡Actividades de la cocina!

Tener la ayuda de su niño en la cocina es una buena manera de lograr que su hijo pruebe nuevos alimentos.

Los niños se sienten bien acerca de hacer algo "mayor de edad". Deles pequeños trabajos que hacer. Halague sus esfuerzos. Los niños son mucho menos propensos a rechazar alimentos que ayudaron a hacer.

A medida que crecen a edad preescolar, son más capaces de ayudar con diferentes tareas en la cocina. Mientras que las siguientes sugerencias son típicas, los niños pueden desarrollar estas habilidades en las diferentes edades.

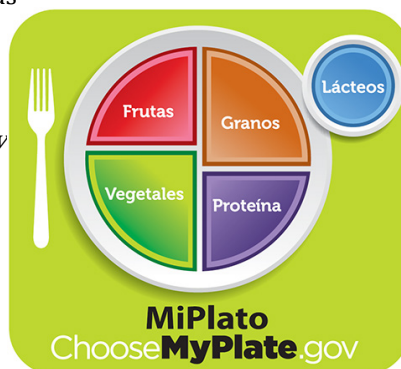
A los 2 años:

- ✓ Pasar artículos de mano a los adultos que se pueden guardar (como después de hacer las compras)
- ✓ Colocar la basura en su recipiente
- ✓ Despedazar la lechuga o verduras
- ✓ Ayudar "leer" un libro de cocina girando las páginas
- ✓ Hacer "rostros" de piezas de frutas y verduras
- ✓ Lavar bien las verduras o frutas
- ✓ Despuntar ejotes

A los 3 años:

Todo lo que un niño de 2 años puede hacer y

- ✓ Agregar los ingredientes
- ✓ Hablar acerca de la cocina
- ✓ Saque o puré de patatas
- ✓ Exprimir los cítricos
- ✓ Batir mezcla de panqueques
- ✓ Amasar y dar forma a la masa
- ✓ Nombrar y contar alimentos
- ✓ Ayudar montar una pizza



A los 4 años:

Todo lo que un niño de 3 años puede hacer y más.

- ✓ Pelar los blanquillos y algunas frutas, como naranjas y los plátanos
- ✓ Poner la mesa
- ✓ Romper los blanquillas
- ✓ Ayudar a medir los ingredientes secos
- ✓ Ayudar a hacer sándwiches y

A los 5 años:

Todo lo que un niño de 4 años puede hacer y más.

- ✓ Medir líquidos
- ✓ Cortar las frutas suaves con un cuchillo sin filo
- ✓ Uso de batidor de blanquillos

¡ChooseMyPlate.gov Para Niños Preescolares!

Prueba Final – Febrero 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 algunas nuevas maneras de participar para preescolares en la nutrición y la salud como se ve en choosemyplate.gov.

1. Utilice ChooseMyPlate.gov para ayudar a su niño de edad preescolar comer bien, ser activo y vivir saludable.

Verdadero o Falso

2. Explorar el sitio web ChooseMyPlate.gov y ayudar a sus niños completar una tabla de _____ para averiguar más sobre el desarrollo normal.

3. La página web también puede ofrecer ayuda para los más caprichosos y normas de seguridad alimentaria para seguir en la cocina.

Verdadero o Falso

4. Ser creativo en la cocina puede implicar el nombramiento de un alimento el cual su hijo ayuda a _____. Hacer una gran cosa de servir "Ensalada de Dawn" o "de Peter Camotes" para la cena.

5. Anime a su hijo a _____ y ayudar a preparar nuevos bocadillos o sándwiches. Por ejemplo, hacer sus propias mezclas del rastro de cereales secos y frutas secas.

6. Más ejemplos del uso de los alimentos para el aprendizaje: Haga que su niño forme torres de galletas integrales, deletrear palabras con palitos de pretzel, o hacer muecas en un plato con distintos tipos de fruta.

Verdadero o Falso

7. Tener la ayuda de su niño en la _____ es una buena manera de lograr que su hijo pruebe nuevos alimentos.

8. Los niños se sienten bien acerca de hacer algo "mayor de edad". Deles pequeños trabajos que hacer. Halague sus esfuerzos. Los niños son mucho menos propensos a rechazar alimentos que ayudaron a hacer.

Verdadero o Falso

9. A los 2 años de edad, por lo general los niños pueden participar en las mesas de limpieza y _____ verduras y frutas.

10. A los 4 años de edad, los niños por lo general les encanta el creciente reto de las nuevas tareas, como romper los blanquillos, _____ ingredientes y poner la mesa.



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

Febrero 2015- ¡ChooseMyPlate.gov Para Niños Preescolares!

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

