

¡Vamos A Movernos! El Cuidado De Niño-Para 5: Objetivos de Un Futuro Más Saludable

Iniciativa de la Primera Dama Michelle Obama para

"Cambiar la forma de pensar sobre la comida y la nutrición en la generación de jóvenes."

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 esperar.

Esfuércese para 5: Objetivos para un Futuro más Sano



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



2. Tiempo de pantalla: Se recomienda o tiempo de tele para niños menos de 2 años. Para niños de 2 años y arriba, trate de limitar la tele 30 minutos por semana mientras están al cuidado de guarderías. Trabaje con los padres y proveedores para asegurar que no tengan más de 1-2 horas diarias (como recomendado por la Academia americana de la Pediatría).



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



4. Bebidas: Facilitar el acceso al agua durante las comidas y durante el día, y no sirva las bebidas endulzadas con azúcar. Para niños de 2 años y mayores, sirva leche baja en grasa (1%) o leche sin grasa, y no más de 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.

Somos conscientes de los retos que enfrenta como un profesional de cuidado infantil, por lo que queremos darle el apoyo que necesita para dar a los niños bajo su cuidado un principio más saludable al comenzar este año.

Los niños de hoy son más propensos a tener sobrepeso y obesos. Los niños son tres veces más obesos hoy que hace sólo 30 años. Ahora, casi un tercio de los niños en Estados Unidos tienen sobrepeso o son obesos. Aumenta a casi el 40 % en las comunidades afroamericanas e hispanas. Más, más y más niños están siendo diagnosticados con condiciones relacionadas con la obesidad que fueron tradicionalmente observados solo en adultos - como la diabetes 2 y la hipertensión arterial. Aún más desalentador, muchos de estos niños experimentarán condiciones serias como enfermedad cardíaca, cáncer y derrame cerebral en la edad adulta.

Puede ser un campeón con las opciones saludables para los niños bajo su cuidado. Debido a que usted ha dedicado su carrera a cuidar niños pequeños, usted tiene la oportunidad de ayudar a convertir estas alarmantes estadísticas alrededor. Como se desarrollan los cuerpos y cerebros de los niños, hace que se formen las preferencias de alimentos poco saludables y los hábitos que son difíciles de romper. Es por eso que la primera dama lanza ¡Vamos A Movernos! El Cuidado de Niños - una llamada a la acción - a nivel nacional que permite a los proveedores de cuidado infantil, como usted, para hacer cambios positivos de salud en los niños, desde el principio, que podría durar toda la vida.

A través de los próximos 3 artículos en boletines, exploraremos ¡Vamos A Movernos! Programa de cuidado de niños y de responder a estas preguntas inteligentes.

- ✓ ¿No son los alimentos saludables caros? ¿Cómo se supone que voy a incorporar frutas y verduras frescas en nuestro programa?
- ✓ ¿Qué pasa si los niños no van a comer o beber las nuevas opciones nutritivas que ofrecemos?
- ✓ Nuestro horario durante el día ya es tan repleto. ¿Cómo podemos introducir más actividad física?
- ✓ ¿Qué pasa si los padres se resisten al cambio?
- ✓ ¿Qué pasa si nuestro personal no ve el valor en participar?

¡Estén atentos para más información en los próximos meses! También puede visitar el sitio web en cualquier momento **
healthykidshealthyfuture.org

¡Vamos A Movernos! El Cuidado de Niños-Para 5: ¡Objetivos de Un Futuro Más Saludable!

Prueba Final – Enero 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 de noticias, el proveedor comprende como mejor preparar y servir comidas en fiestas para prevenir enfermedades que vienen de comidas contaminadas.

1. ¡Vamos A Movernos! Cuidado de niños es una iniciativa de la Primera Dama Michelle Obama para cambiar la forma en que una generación de niños piensa sobre alimentación y nutrición.

Verdadero o Falso

2. Se estima que hay _____ y niños pequeños bajo el cuidado de niños en todo el país.

3. Uno de los objetivos de "¡A Movernos!" Objetivos: Proporcionar 1-2 horas de actividad física durante el día, incluidos los juegos al aire libre siempre que sea posible.

Verdadero o Falso

4. Otro importante objetivo: Proporcionar acceso a _____ durante las comidas y durante todo el día, y no sirva las bebidas endulzadas con azúcar. Para niños de 2 años o más, servir leche baja en grasa (1 %) o leche sin grasa, y no más de 4 - a 6 onzas de jugo 100 % por día.

5. Para las madres que desean continuar la lactancia materna, ofrezca su leche a sus hijos y darles la bienvenida a amamantar durante el día. Soporta todos los nuevos " _____ sobre la alimentación infantil a los padres.

6. No hay tiempo de tele para los niños menores de 2 años.

Verdadero o Falso

7. Uno de los objetivos relacionados con la alimentación: Sirva frutas o verduras en cada comida, comer comidas _____ siempre que sea posible, y no sirva comidas fritas.

8. Los niños son tres veces más obesos hoy que hace sólo 30 años.

Verdadero o Falso

9. Cada vez más niños están siendo diagnosticados con condiciones relacionadas con la obesidad que tradicionalmente sólo se aprecian en _____ - como la diabetes 2 y la hipertensión arterial.

10. Tal como se desarrollan los cuerpos y cerebros de los niños hace que se formen las preferencias de alimentos poco saludables y los hábitos que son difíciles de romper. ¡Vamos A Movernos! Cuidado de niños es una llamada a la acción - a nivel nacional que permite a los proveedores de cuidado infantil, como usted, para hacer cambios positivos para la salud en los niños, desde el principio, que podría durar un _____.



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


Enero 2014 - ¡Vamos A Movernos! El Cuidado de Niños-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