

Pathway To A Healthy Environment

Políticas de Bienestar para un Ambiente Saludable

Nutrición

La Política en el Area de las Prácticas de Alimentación

Un ambiente de comidas sustentador es importante para crear los hábitos saludables de alimentación en los niños. El Servicio de Comidas al Estilo Familiar es un estilo que fomenta los hábitos saludables de comer y las actitudes positivas hacia las comidas y la alimentación. El Servicio de Comidas al Estilo familiar permite a los niños identificar y ser presentados a nuevos alimentos y nuevos sabores. Ellos también aprenden a compartir en situaciones de grupo, a practicar sus habilidades de comunicación y desarrollar sus destrezas motoras. El Servicio de Comidas al Estilo Familiar es una oportunidad para que se practiquen todas estas habilidades mientras los niños también disfrutan de su comida. Este servicio es una parte integral de nuestro programa de comidas en nuestros centros.

Los maestros y los niños todos tienen sus propias responsabilidades en la relación de la hora de la comida. Cuando las maestras se responsabilizan por sus tareas de comida y los niños asumen sus propias responsabilidades, a ellos se les motiva a aprender las habilidades y comportamientos para una alimentación exitosa. La División de Responsabilidad en la Alimentación es un modelo de confianza: nosotros apoyamos a los niños al establecer el ambiente y confianza de que ellos pueden aprender habilidades y escoger.

La División de Responsabilidad en la Alimentación

Papel del Adulto:

• Qué comida se sirve

• Cuándo se sirve

• Dónde se sirve

Papel del Niño:

• Cuánto comer

• Si comer o no

1. Las comidas y refrigerios se sirven al estilo familiar con un miembro del personal presente en la mesa.
2. Los miembros del personal permiten a los niños decidir cuanto desean comer y si quieren o no comer. Nunca se fuerza a los niños a comer o probar nuevas comidas, más bien se les anima a para que las prueben o traten de probar lo que no les gusta.
3. Los miembros del personal nunca usan la comida como una recompensa o castigo por el comportamiento de un niño.
4. Los miembros del personal que participan en las horas de comida deben consumir la misma comida y bebida de los niños. El personal debe servirse de la comida ofrecida solamente el equivalente de la porción de un niño.
5. Durante el servicio de comidas y refrigerios, se deben utilizar sólo tazones, utensilios, jarras, platos y vasos apropiados para la edad.
6. Las comidas y refrigerios deben servirse cada día en las horas regulares.



La Política en el Area del Servicio de Comida

Nuestros programas respaldan un ambiente de nutrición saludable al servir una variedad de alimentos nutritivos durante las horas de las comidas y refrigerios a lo largo del día de cada niño. Las comidas y refrigerios contienen, como mínimo, componentes y cantidades de comida establecidos por las normas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Los alimentos comprados y preparados en el centro fomentan las elecciones saludables que incluyen la reducción de sal, azúcar y grasas, y el incremento de granos enteros, frutas y verduras frescas. Las bebidas no tienen azúcar agregada y son bajas en grasa. El jugo está limitado a no más de tres servidas por semana y son siempre jugos 100% de fruta.

A los niños que tienen necesidades especiales y alergias a las comidas se les acomoda en el programa. Se requiere la documentación apropiada cuando se sirven comidas diferentes.

La comida traída de fuera del centro para las celebraciones y ocasiones especiales, reuniones o entrenamientos, eventos familiares y recaudaciones de fondos son mayormente nutritivas con una cantidad de elecciones saludables a la disposición de los niños, el personal y los padres.

1. Se sigue el ciclo de menús diariamente para todas las comidas y refrigerios a fin de asegurar un balance de nutrientes y una variedad de comidas.
2. Los tamaños de las porciones cumplen con por lo menos los requisitos mínimos del Patrón de Comidas del USDA.
3. Leche con 1% de grasa es servida a los niños de 2 años y mayores. Leche entera se sirve a los niños de 1 y 2 años.
4. Agua potable está disponible en todo momento para auto-servicio, tanto en interiores como en exteriores.
5. Se toma en cuenta las necesidades de nutrición de los niños con necesidades especiales.
6. Las comidas traídas de casa deben seguir las pautas de nutrición.
7. En el centro no se sirven gaseosas, caramelos y otros dulces de tienda.
8. Durante las experiencias en la cocina con los niños, la mayoría de los alimentos que se usan deben ser nutritivos.
9. Las ocasiones especiales y los días festivos son celebrados con comidas saludables y sobre todo sin dulces.
10. Las actividades y eventos del personal, los padres y la comunidad alientan las elecciones de comida saludable al ofrecer por sobretodo comidas nutritivas
11. Las actividades de recaudación de fondos consisten en vender solamente productos alimentarios saludables o artículos que no sean para comer.



Actividad Física



La Política en el Area del Juego Activo

Las recomendaciones actuales de la Academia Americana de Pediatría (AAP) y la Asociación Nacional para los Deportes y la Educación Física (NASPE) sugieren que todos los niños deberían estar físicamente activos todos los días. Los niños adquieren los mismos beneficios que los adultos al mantenerse físicamente activos. Los beneficios de la actividad física son: mínimo riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes, presión alta y colesterol alto, huesos y músculos más fuertes, resistencia y fortaleza mejorada, buena salud mental y cognición, y una auto-estima incrementada. Los niños deberían tener una oportunidad para el juego activo de 120 minutos por día el cual incluye, el juego estructurado (guiado por el maestro) y la hora de juego no estructurado (guiada por el niño).

Al igual que la relación entre el adulto y el niño a la hora de comer, esto se puede lograr también en una actividad física motivada en la vida de un niño. Los maestros planearán un lugar y una hora para el juego activo a lo largo del día de un niño y participará con él como modelo a seguir. La hora de juego activo incluye una variedad de actividades para que los niños escojan y disfruten. Los niños pequeños naturalmente se inclinarán a estar activos, pero si los niños aprenden a mantenerse así en forma regular y lo disfrutan, entonces se cree que ellos continuarán siendo adultos activos también.

1. Los niños tienen por lo menos 30 minutos acumulativos (programa de medio día) y 60 minutos acumulativos (programa de tiempo completo) de actividad física diaria desde moderada a vigorosa.
2. Los niños participan en un juego activo diario estructurado (guiado por el maestro).
3. Los niños participan en un juego activo diario no estructurado (guiado por los niños).
4. A los niños se les provee un juego diario y las experiencias de movimiento planeado tanto afuera como bajo techo.
5. Los miembros del personal alientan a los niños a estar activos y a participar en las actividades físicas con ellos.

La Política en el Area del Ambiente de Juego

De acuerdo a la investigación, los niños tienden a modelar su juego basándose en el ambiente. Los niños tendrán un espacio seguro y apropiado tanto bajo techo como al aire libre para fomentar actividades con los músculos grandes y realzar el desarrollo de una amplia gama de habilidades motoras. Una gran variedad de equipo para jugar aumenta las oportunidades para que los niños exploren y se reten físicamente a sí mismos. Trepas, balancearse, mecerse, colgarse y resbalarse son sólo unas cuantas habilidades que los niños pueden desarrollar. Cuando juegan con equipos portátiles que requieren habilidades tales como tirar, agarrar y pegar, los niños también desarrollan y expanden una variedad de otras habilidades motoras que requieren la coordinación del ojo y la mano y del ojo y del pie.

1. Las actividades, equipo y las áreas de juego exteriores son seguras y de desarrollo apropiado.
2. Una amplia variedad de equipo de juego portátil está a la disposición de los niños para que los usen al mismo tiempo.

Educación en Nutrición y en Actividad Física

La Política en el Area del Currículum

La buena nutrición y la actividad física regular son cruciales para la salud y bienestar del niño. En el ambiente del cuidado infantil es la responsabilidad del personal que cuida a los niños asegurarse de que ellos satisfagan sus necesidades básicas al ingerir alimentos saludables y tener oportunidades regulares para mantenerse físicamente activos. Como parte del currículum emergente y durante las conversaciones a la hora de las comidas, el personal puede educar a los niños sobre la salud, nutrición y la importancia de mantenerse activos integrando estos temas en el planeamiento semanal de actividades. La educación en nutrición puede integrarse en los temas tales como las matemáticas, ciencia, lenguaje, lectura y escritura.

1. Se integran conceptos de Nutrición Básica en el planeamiento de actividades semanales.
2. Los niños están involucrados en las experiencias de cocina planeadas para la enseñanza de habilidades básicas de preparación de alimentos y/o están expuestos a nuevas comidas.
3. La actividad física dentro y/o al aire libre está integrada diariamente en el planeamiento.
4. La actividad física está diseñada de modo que todos participen con un énfasis en la diversión en vez de la competencia.



La Política en el Area de los Entrenamientos y Recursos

El Equipo de Servicios de Nutrición es un recurso valioso para el personal y los padres. Las nutricionistas están disponibles para proveer entrenamientos al personal y a los padres en cuanto a cómo integrar la nutrición y la actividad física en el centro y en sus vidas. En cada región hay una biblioteca de recursos con libros y referencias relacionadas con la nutrición y la actividad física los cuales están a la disposición de todo el personal.

1. Los miembros del personal reciben entrenamiento en temas de nutrición básica y apoyo para integrarlos en el ambiente del centro.
2. Los miembros del personal reciben entrenamiento y acceso a recursos en oportunidades de actividad física para los niños.
3. A los padres se les ofrece información sobre nutrición infantil y hábitos de alimentación saludable a través de seminarios y boletines.
4. A los padres se les provee con información que alienta la actividad física en casa.

4340 Stevens Creek Blvd., Ste. 260, San Jose, CA 95129
Phone: (408) 556-7300 | www.cdcdc.org | www.choices4children.org


Child Development
Incorporated


Choices
for Children


Child
Development
Centers
Continuing Development Inc.

De acuerdo con la ley Federal y la política del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, se prohíbe a esta institución discriminar en base a raza, color, nacionalidad, sexo, edad o incapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (800) 795-3272 o (202) 720-6382 (TTY). USDA es un proveedor y empleador que provee igual oportunidad.