

02/2022

En un esfuerzo por continuar brindando el mejor ambiente posible de nutrición y actividad física para los niños en nuestro programa, hemos adoptado los siguientes reglamentos. La administración y el personal agradecen el apoyo de los padres en la promoción de la salud de nuestros niños.

## **Programa de Alimentos**

Nuestro centro Multicultural ofrece a nuestros niños dos comidas saludables diarias. A menudo, nuestro personal creará actividades divertidas que conlleva conversaciones con nuestros hijos acerca de las opciones de alimentos nutritivos y les animan a probar nuevos alimentos, también hablarán de la importancia de la actividad física (al menos una hora al día), el tiempo mínimo del uso de "pantallas" (no más de 30 min. para un niño en edad preescolar) y sus efectos positivos sobre nuestro cuerpo. Animamos a las familias a seguir éstas normas saludables en casa. Hay mucha información acerca de cómo elegir alimentos saludables y actividad física en el vestíbulo. Siempre se puede pedir más información a nuestra Coordinadora de Servicios a la Familia, a nuestro personal o coordinadora de la cocina.

- Programa de la Mañana: Diariamente, los niños recibirán una merienda por la mañana y el almuerzo.
- Programa de la Tarde: Diariamente, los niños recibirán el almuerzo y la merienda de la tarde.

Éstas comidas se preparan desde cero por nuestra Cocinera Capacitada y de acuerdo a las pautas del Programa Federal de Alimentos para comidas nutricionales balanceadas. Los menús están planeados para incluir alimentos de varias culturas. Agradecemos sus sugerencias y recetas. Si está interesado en ayudar a preparar una comida especial, ¡háganoslo saber!

Se presentarán nuevos alimentos a los niños para ampliar su conocimiento de los alimentos nutritivos. Se recomienda probar una pequeña cantidad de cada alimento antes de ofrecer una segunda porción.

Se presentarán nuevos alimentos a los niños para ampliar su conocimiento de los alimentos nutritivos. Se recomienda probar una pequeña cantidad de cada alimento antes de ofrecer una segunda ración.

### **Frutas y vegetales**

- Ofrecemos fruta a los niños por lo menos 2 veces al día.
- Ofrecemos fruta fresca, y ocasionalmente enlatada que es en su jugo (sin almíbar).
- Ofrecemos verduras frescas a los niños al menos 2 veces al día.
- Solo ofrecemos verduras al vapor, hervidas, asadas o ligeramente salteadas con poca grasa añadida.

### **Carnes, Grasas y Granos**

- Ofrecemos pollo ligeramente frito como máximo cada dos semanas o más.
- Ofrecemos papas fritas como máximo cada dos semanas o más.
- No ofrecemos carnes altas en grasa como salchichas, tocino, hot dogs o mortadela.
- Ofrecemos frijoles o carnes magras (carne de pollo y pavo) por lo menos una vez al día.
- Ofrecemos alimentos integrales con alto contenido de fibra al menos 2 veces al día.
- No ofrecemos dulces ni alimentos salados como parte del programa de alimentos.

### **Bebidas**

- Ponemos a disposición gratuitamente el agua potable para que los niños puedan servirse solos tanto en el interior como en el patio de juegos.
- Nunca ofrecemos bebidas azucaradas.
- Servimos sólo leche descremada al 1% a nuestros niños.

### **Menús y Variedad**

Tenemos un menú que varía en un ciclo de 3 semanas (o más) que permite cambios estacionales. Nuestros menús incluyen productos saludables de una variedad de culturas. Nuestros menús incluyen una combinación de alimentos nuevos y familiares.

### **Prácticas de alimentación**

- Nuestro personal ayuda a los niños a determinar si están llenos antes de retirar su plato.
- Nuestro personal ayuda a los niños a determinar si todavía tienen hambre antes de servir alimentos adicionales.
- Nuestro personal alienta amable y positivamente a los niños a probar una comida nueva o menos favorita.
- No utilizamos los alimentos para fomentar un comportamiento positivo.

### **Alimentos ofrecidos fuera de las comidas y meriendas regulares**

- Brindamos y hacemos cumplir pautas escritas para que se traigan y sirvan alimentos más saludables en días festivos y celebraciones.
- Celebramos las festividades principalmente con alimentos saludables o alicientes que no son comidas.
- Nuestro centro fomenta hábitos alimenticios saludables y reconoce que hay ocasiones especiales en las que a los niños se les permiten opciones de golosinas menos saludables, pero siempre con control de cantidad y orientación de nuestro personal.

### **Apoyando una alimentación saludable**

Nuestras comidas se sirven generalmente "estilo familiar". Por razones de seguridad debido a la pandemia de Covid 19, nuestras comidas pueden tener un aspecto diferente para mantener los horarios de las comidas seguros; solo los maestros serán los que manipulen la comida y sirvan. Se fomenta la conversación en las comidas. Los niños que no quieran comer pueden levantarse de la mesa para leer tranquilamente un libro, cuando el maestro les dé permiso. Los maestros u otros adultos responsables se sentarán con los niños a la hora de comer.

- Nuestro personal consume la misma comida y bebida que los niños.
- Nuestro personal tiene sus alimentos y bebidas traídas de casa en las salas de descanso, lejos de la vista de los niños.
- Brindamos apoyo visible para una buena nutrición en nuestras aulas y áreas comunes mediante el uso de carteles, fotografías y libros expuestos.
- Nuestro personal a menudo habla informalmente con los niños acerca de probar y disfrutar alimentos saludables.

### **Educación nutricional para el personal, los niños y los padres**

- Brindamos oportunidades de capacitación e información para el personal sobre nutrición (aparte de las pautas del programa alimentario y la inocuidad de los alimentos) 2 veces al año o más.
- Brindamos educación/actividades de nutrición dirigidas por maestros a los niños, en nuestro plan de estudios planificado, 1X por semana o más.
- Brindamos educación nutricional a los padres 2 veces al año o más a través de freidoras, información escrita en nuestras ventanas de información, lobby, nuestra página de Facebook y sitio web. Estamos planeando proporcionar en persona tan pronto como sea posible.

## **Actividad física**

### **Juego activo y tiempo inactivo**

- Brindamos al menos 120 minutos de tiempo de juego activo a todos los niños todos los días.
- Brindamos oportunidades para jugar al aire libre durante 60 minutos o más.
- Nos aseguramos de que los niños rara vez estén sentados por períodos de más de 30 minutos.
- No retenemos el tiempo de juego activo para los niños que se portan mal. En cambio, usamos el juego activo como una técnica de redirección.
- Mostramos videos de no más de 10 min. en ocasiones especiales como parte de una parte específica de una actividad curricular.

### **Entorno de juego**

- Disponemos de equipamientos fijos de juego (túneles, trepadores y de equilibrio) amplios y variados para todos los niños.
- Proporcionamos equipos de juego portátiles (juguetes con ruedas, pelotas, aros, cintas) que son diversos y están disponibles para que los niños los usen al mismo tiempo.
- Ponemos equipos de juego portátiles al aire libre a disposición de todos los niños en todo momento.
- El espacio de juego al aire libre incluye un área abierta con césped y una pista/sendero para juguetes con ruedas.

- El espacio de juego interior está disponible para todas las actividades, incluso correr, saltar o bailar cuando el clima no permite jugar al aire libre.

### **Apoyo a la actividad física**

Nuestro personal a menudo alienta a los niños a estar activos y, a menudo, se une a los niños en juegos activos.

Brindamos apoyo visible para la actividad física en nuestras aulas y áreas comunes mediante el uso de carteles, fotografías y libros expuestos.

#### **Actividad Física Educación**

- A menudo brindamos oportunidades de aprendizaje para el personal sobre actividad física (aparte de la seguridad en el patio de recreo) 2 veces al año o más.
- Brindamos educación de actividad física dirigida por maestros para niños, a través de un plan de estudios estandarizado, 1X por semana o más.
- Ofrecemos educación sobre actividad física a los padres 2 veces al año o más.

## **Directrices saludables para celebraciones**

Los cumpleaños de los niños se celebran principalmente los viernes cuando el cumpleaños de un niño cae en esa semana. Los cumpleaños de los bebés de invierno y verano se celebran antes de las vacaciones escolares.

Las celebraciones de nuestros cumpleaños son consideradas una ocasión especial. Nuestros maestros leen libros, cantan canciones y brindan otras actividades sobre los cumpleaños. El cumpleaños decorador decora su propia corona y se anima a todos los niños a hacer tarjetas para su amigo festejado. Esta es una oportunidad increíble para que nuestro personal mejore la amistad y la amabilidad.

En el almuerzo (programa AM) o Merienda (PM) todos los niños reciben un mini sándwich de helado.

Alentamos a los padres a unirse a nosotros para el cumpleaños de sus hijos u otra ocasión especial. Los maestros se comunicarán con usted para planificar esto.

Los padres pueden venir a la cocina de nuestras instalaciones para hornear muffins para la clase de sus hijos.

Debido a las alergias de muchos niños y a nuestras políticas de nutrición, nuestro centro no permite alimentos de ningún tipo en el preescolar durante el horario escolar. (Feb.2022 Esto volverá a entrar en vigor cuando se levanten las restricciones sanitarias por la pandemia de Covid-19).

Otras cosas que pueden hacer los padres para colaborar en la celebración de sus hijos es compartir globos y bolsas de regalos (sin dulces) con todos los niños de la clase, o traer platos y vasos decorativos.

Tenga en cuenta que no es obligatorio hornear muffins, traer bolsas de golosinas ni platos/vasos decorativos; Hacer esto es opcional.

A menudo, lo más importante para su hijo es que se haya tomado el tiempo para ayudar a planificar algo especial. Hable con la Directora si tiene preguntas o necesita ideas.