

Consejos para obtener el apoyo de los padres en su Programa de nutrición para los niños

Proveer comidas de calidad y nutritivas en el cuidado de niños es extremadamente importante para los niños pequeños. Los niños necesitan comidas saludables para conseguir estilos de vida saludables y crecer y desarrollarse. Sin embargo, el proporcionar comidas en las instalaciones para el cuidado de niños es sólo la mitad de la batalla. Una segunda batalla es ganar el apoyo de los padres, pero esto también puede ser logrado fácilmente con unos cuantos pasos.



Paso 1: Aprender e implementar las mejores prácticas para involucramiento de los padres

- El director del centro de cuidado de niños y el personal proveen a los padres/tutores con materiales de formación para establecer su papel en promover y apoyar la buena salud.
- El director del centro de cuidado de niños involucra a los padres/tutores en las actividades relacionadas con la salud.
- El director del centro de cuidado de niños ofrece a los padres/tutores acceso a sesiones de formación y materiales sobre nutrición para infantes y niños pequeños.
- El personal del centro de cuidado de niños colabora con los padres/tutores acerca de la introducción de alimentos sólidos tanto en casa como en el centro de cuidado de niños.
- El personal del cuidado de niños colabora con los padres/tutores para sobrellevar los retos de alimentar a los comedores caprichosos.
- Los padres/tutores son exhortados para brindar retroalimentación al personal de cuidado de niños acerca de los menús del centro.



Paso 2: Informe y forme a los padres acerca del Programa de alimentación para el cuidado de niños y adultos

A menudo los padres no están involucrados en el cuidado de niños porque no están conscientes de las cosas grandiosas que tienen lugar diariamente. También, algunos padres no están conscientes del CACFP y porqué es tan importante planear y servir comidas saludables en casa. Informe a los padres acerca del CACFP. Educar a cada padre acerca de porqué está participando en este programa y de los efectos y beneficios de por vida. Expréseles que no implementar comidas saludables en casa puede tener un efecto en toda la vida del niño, incrementando las probabilidades de diabetes tipo 2, obesidad y otras enfermedades.

Sugerencias para informar a los padres

- Proporcione información del CACFP o relacionada con la nutrición para nuevos padres que inscriben a sus hijos en el centro de cuidado de niños.
- Agregue un componente de nutrición para platicar durante las conferencias de padres y maestros.
- Envíe mensajes de texto o tweets en Twitter semanalmente, proporcionando ideas de menús fáciles y rápidas.
- Sostenga conversaciones de uno o dos minutos con los padres mientras recogen a sus hijos.
- Cree un sitio web del centro, resaltando las diferentes actividades que tienen lugar diariamente.



Agosto de 2012, continuación



Paso 3: Promueva e invite a los padres y a la comunidad

Sea anfitrión de un taller para padres

Ser un anfitrión de un taller para educar padres acerca del CACFP puede ser muy benéfico y gratificante para los niños pequeños y para los padres. Si los padres están conscientes de todos los beneficios y dinámica del CACFP, estos pueden ser influenciados para implementar los patrones de comida en su casa. Una manera ideal para hacer este taller es incluir a todo el personal que implementa el programa. Por ejemplo, el cocinero, el director, y los maestros platican el papel que juegan al brindar comidas de calidad y saludables. Este método también puede ayudar a los proveedores y los padres a desarrollar una relación más cercana.



Promesa de elecciones saludables en casa

Cree una tabla de promesa para que los padres firmen y la promuevan a los niños, los padres y la comunidad. Algunos ejemplos de una promesa incluyen:

1. Yo, _____, prometo servir al menos cuatro comidas saludables a la semana.
2. Yo, _____, prometo apagar la televisión al menos tres noches a la semana para actividades extracurriculares en la casa.
3. Yo, _____, prometo agregar frutas y vegetales al menú al menos 5 veces a la semana.

También es una gran oportunidad para involucrar a los medios. Invite al periódico local para hablar acerca de la promesa de promover/brindar opciones saludables en la casa. Cree una página de Facebook o una cuenta de Twitter resaltando la promesa, exhortando a los padres a servir opciones saludables en casa.

Distribuya literatura para los padres

Distribuir literatura relacionada con la nutrición es extremadamente benéfico para los padres y los niños pequeños. Si el espacio lo permite, coloque una variedad de literatura relacionada con la nutrición en una mesa pequeña cerca de la entrada frontal.

Sea anfitrión de un concurso de cocina

Sea anfitrión de un concurso de cocina con los niños como jueces. Seleccione los ingredientes que los padres pueden usar para preparar los alimentos. Si está limitado en cuanto a espacio, organice el concurso de modo que no requiera usar aparatos de cocina grandes.



Agosto de 2012, continuación

Organice un día para traer a los padres a almorzar

Organice un día para traer un padre a almorzar e invite a los padres de familia a almorzar con sus hijos. Este es un momento fabuloso para que los padres vean las comidas que se preparan a sus niños pequeños, las diferentes conversaciones y la comida estilo familiar. Durante la comida, continúe la rutina diaria. Esto permitirá que los padres vean la rutina diaria de almuerzo de los niños. Quizá algunos niños no puedan continuar la rutina normal con visitantes en el salón de clase, pero anime que sigan la rutina.



Nota diaria a los padres

Envíe a casa una nota diaria a los padres enumerando los artículos que sus hijos consumieron durante la comida. En la nota diaria, anime a los padres a hablar acerca de los artículos del menú que se sirvieron.

Evento social de frutas y vegetales

Organice un evento social de frutas y vegetales e invite a los padres y a miembros de la comunidad (Bibliotecario(a), presidente(a) municipal, dietista registrado(a), etc.). Este es un fabuloso momento para hablar acerca de la importancia de implementar comidas saludables en la casa y en la comunidad.

Recursos para el éxito

Hay varios recursos disponibles en el sitio web de NFSMI para ayudar a formar a los padres. De un vistazo a los siguientes recursos.

Carta muestra a los padres sobre de enseñar a los niños acerca de la comida

<http://www.nfsmi.org/documentlibraryfiles/PDF/20100922094358.pdf>

Guía de padres para el CACFP en los Centros de cuidado de niños

<http://www.nfsmi.org/documentlibraryfiles/PDF/20091012010938.pdf>

Guía de padres para el CACFP en las Casas familiares de cuidado de niños

<http://www.nfsmi.org/documentlibraryfiles/PDF/20090702092253.pdf>

Padres y proveedores de cuidado de niños - aliados para la buena nutrición

<http://www.nfsmi.org/documentlibraryfiles/PDF/20090702092435.pdf>

Sugerencias para introducir alimentos sólidos

<http://www.nfsmi.org/documentlibraryfiles/PDF/20100922102535.pdf>

Carta muestra a padres acerca de comidas estilo familiar

<http://www.nfsmi.org/documentlibraryfiles/PDF/20100916045241.pdf>

Carta muestra a padres acerca de alimentación de los infantes y el CACFP

<http://www.nfsmi.org/documentlibraryfiles/PDF/20100916045030.pdf>

Los padres son clave

Recuerde, los padres son una clave principal para implantar hábitos alimenticios saludables para toda la vida de los niños pequeños. La nutrición es una estrategia de equipo. Si usted tiene involucrados a los padres, los maestros, y la comunidad, los niños pequeños tienen mayor probabilidad de implementar opciones saludables para toda la vida.



Fuentes

Lofton, K. & Nettles, M. F. (2010). *¡En sus marcas, listos, fuera! Creando y manteniendo un ambiente de bienestar en el centro de cuidado de niños participantes en el CACFP* University, MS: National Food Service Management Institute.

National Food Service Management Institute. (2012). *CARE connection*. Obtenido de <http://www.nfsmi.org/ResourceOverview.aspx?ID=199>

Nutrition Highlights

La asociación CACFP Sponsor's Association

La CACFP Sponsor's Association (TSA) será anfitriona de su 26 Conferencia anual del 20 al 22 de septiembre de 2012, en Austin, Texas en el Hilton Austin. Este año el tema es "CACFP es FUNDamental". Los conferencistas principales son Dr. Janice Fletcher y Dr. Laurel Branen en el taller Pre-conferencia y Dr. Kathryn Henderson en las sesiones generales. También NFSMI completará una sesión el sábado 22 de septiembre de 2012 a las 10:30-11:40 en la habitación 140. Regístrese hoy en <http://www.cacfp.org/conference.asp#info>

Capacitaciones de NFSMI

NFSMI tiene una variedad de cursos en línea disponibles para cuidado de niños. Todos los cursos en línea son gratuitos y se pueden acceder en cualquier momento. Revise nuestros cursos en línea siguiendo el enlace: <http://www.nfsmi.org/Templates/TemplateDefault.aspx?qs=cElEPTIzNg==>

Mensaje nacional

Calendario 2010 de mensajes para comunicación de las directrices dietéticas de la USDA, el tema para septiembre-diciembre es *Alimentos a incrementar*. Durante este tiempo, el mensaje clave seleccionado es "Haga que al menos la mitad de sus granos sean enteros". Recuerde el tema y el mensaje seleccionado cuando planee las actividades. Para obtener más información, siga el enlace en <http://www.cnpp.usda.gov/Publications/MyPlate/CommunicationsMessageCalendar.pdf>



agosto de 2012, continuación