



Mealtime Memo

for Child Care

Evaluando su Política de Bienestar **P.01-P.02**



Verdura del Mes
P.02

Receta del Mes **P.03**

Dato de Nutrición **P.03**

Referencias **P.04**



Evaluando su Política de Bienestar

Una política de bienestar para el cuidado de niños, aunque no es requerido, proporciona una impresión positiva a los padres y a la comunidad acerca de su compromiso con la buena salud y la nutrición. Al desarrollar e implementar una política de bienestar, usted demuestra el compromiso de la instalación con la salud y el bienestar de los niños.

Una buena práctica es revisar la política al menos una vez al año. Esta revisión le ayudará a identificar las fortalezas y debilidades de la política de bienestar. Los siguientes puntos son algunos ejemplos de cuando las actualizaciones pueden ser necesarias.

- La política de ofrecer una variedad de verduras se ha implementado, pero los niños no lo están comiendo. Más educación nutricional o cambios en la presentación de la comida pueden ser considerados para fortalecer y cumplir con los objetivos de la política de bienestar.



- Las nuevas regulaciones federales hacen cambios al patrón alimentario. Estos cambios deben reflejarse en la política de bienestar.
- Una cocina nueva en la instalación hace posible servir comidas de estilo familiar. Una sección para un comedor estilo familiar en el centro de cuidado para niños debe ser añadido a la política de bienestar.

Siguiente, evalúe su política observando la implementación, determinando la eficacia, y la identificación del mejoramiento para una política más eficiente. Comience por la observación de las prácticas de un día típico. Determine si los

Evaluando su Política de Bienestar



procedimientos delineados en la política son seguidos por el personal. A veces los hábitos viejos vuelven, o el personal nuevo no está consciente de los procedimientos señalados en la política. Considere publicar recordatorios o dar una instrucción complementaria que responda a las áreas de preocupación. Recuerde que debe complementar a el personal en los procedimientos que se están llevando a cabo bien.

A continuación, evalúe la eficacia o el éxito global de la política. Afortunadamente hay muchos instrumentos para medir e evaluar su política, tales como una encuesta para proveedores de cuidado de niños, una encuesta a los padres, una revisión de los menús actuales y planes de lecciones, y observaciones del comportamiento alimentario y de actividad de los niños. Por ejemplo, si la política declara, “Se le ofrecerá a los niños en edad preescolar una variedad de verduras semanalmente, tales como verduras de color verde oscuro, anaranjado, rojo y amarillo profundo”. Algunas formas de evaluar esta declaración sería revisar el menú actual, observar las comidas, y revisar los recibos de el supermercado.

Finalmente, la evaluación debe ser utilizada para hacer los cambios necesarios y mejoramientos que mantendrán la política al día. Estos cambios pueden mejorar el funcionamiento del programa para cumplir con las regulaciones nuevas, las necesidades del establecimiento, y mejores prácticas. Cambios pueden ser considerados cuando no se están cumpliendo los objetivos de nutrición o actividad física, hay investigaciones científicas o regulaciones nuevas, hay un cambio en el centro de cuidado infantil, o cuando hay horarios nuevos, o se ha implementado un nuevo plan de estudios.

Evaluando la política de bienestar periódicamente al observar su ejecución, al determinar la eficacia de la política y al identificar las mejoras necesarias para una política más eficaz, le ayudará a mantener su política al día. Esta práctica mostrara el fuerte compromiso de su programa para el bienestar de los niños.

Verdura del Mes: Habas Verdes de Soja (Edamame)



Edamame, el nombre japonés para las habas verdes de soja, se originó en China y eran considerada una planta sagrada. Frecuentemente son referidos como un súper alimento porque es el único vegetal que es una proteína completa, lo que significa que contiene todos los aminoácidos esenciales. Además de tener altas cantidades de proteína, la soja verde también contienen vitamina A, calcio y fibra. La soja verde está en temporada durante los meses del verano, pero es más comúnmente vista en la sección de congelados durante todo el año. Son un bocadillo divertido para los niños para comer directamente de la vaina después de que se ha cocido al vapor. También son una buena adición para ensaladas y salteados.



Receta del Mes Bigoterías “Bowties”

La receta Bowties, es una de las muchas recetas en el Recurso del Equipo de Nutrición (Team Nutrition Resource), la Guía de Planificación del menú CACFP (CACFP Menu Planning Guide). ¡La receta añade una variedad de verduras a una pasta bien-querida y amigable para los niños!

Ingredientes:

- 8 tazas pasta bowtie
- 6 cucharadas y 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 2 tazas de granos de maíz amarillo, congelados
- 1 taza de frijoles de soja
- 1 taza de pimiento rojo, cortado en cubitos
- 2 tazas de zanahorias ralladas
- 1 taza de queso parmesano, rallado

Direcciones:

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escurra y deje enfriar.
2. En un tazón grande, mezcle la pasta, maíz, frijoles de soja, pimientos y zanahorias.
3. Rocié con aceite de oliva y revuelva para cubrir todo con aceite.
4. Agregue el queso parmesano y mezcle otra vez.

Rendimiento: 24, 1/2 tazas de porción

Dato de Nutrición

Los índices de obesidad en los niños jóvenes (edades 2-5) han disminuido considerablemente durante los últimos diez años de 13.9 % hasta 8.4 %. Mientras esta es una buena noticia, todavía hay mucho camino para recorrer. Seis de cada diez niños (edades 2-18) no comen la cantidad recomendada de frutas. Además, nueve de cada diez niños no comen suficientes verduras, y un tercio de los vegetales comidos son las papas blancas.

La mayoría de los niños también no consiguen suficiente actividad física. Un estudio reciente acerca de la actividad física en los centros de cuidado de niños mostró que los niños estaban activos alrededor de 48 minutos por día, mientras que la recomendación es de 120 minutos. De esa cantidad, actividades dirigidas por el maestro sólo fueron un total de 10 minutos. Además de más actividad física, juegos dirigidos por el maestro pueden resultar en la inclusión de más niños en actividad física, modelos de conducta, y la integración de la actividad física en otro tipo de contenido educativo.



Referencias

Centers for Disease Control and Prevention. (2014). *Vitalsigns: Progress on children eating more fruit not vegetables*. Retrieved from: <http://www.cdc.gov/vitalsigns/fruit-vegetables/>

Medline Plus, U.S. Library of Medicine. (2015). *Preschoolers get too little physical activity in child care*. Retrieved from: http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/news/fullstory_152603.html

Nemours. (2012). *Nemours child care wellness policy workbook: Creating an environment for preschoolers to develop healthy habits for life*. Retrieved from: <https://www.nemours.org/content/dam/nemours/wwwv2/filebox/service/healthy-living/growuphealthy/Child%20Care%20Wellness%20Policy%20Workbook.pdf>

Produce for Better Health, Fruits and Veggies More Matters. (n.d). *Green soybean (edamame): Nutrition, Selection, Storage*. Retrieved from: <http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/green-soybeans-edamame-nutrition-selection-storage>

University of Kentucky, Extension Service. (2013). *Edamame*. Retrieved from: <http://www.uky.edu/Ag/CCD/introsheets/edamame.pdf>

Wisconsin Department of Public Instruction and USDA Team Nutrition. (n.d.). *CACFP menu planning guide*. Retrieved from: <http://fns.dpi.wi.gov/sites/default/files/imce/fns/pdf/menu-planning-guide-web.pdf>



Este proyecto ha sido financiado parcialmente con fondos federales del Departamento de Agricultura de EE. UU., Servicio de Alimentos y Nutrición a través un acuerdo con el Institute of Child Nutrition en The University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones ni las políticas del Departamento de Agricultura de EE.UU., y la mención de nombres registrados, productos comerciales u organizaciones no implica su aprobación por parte del Gobierno de EE. UU.

The University of Mississippi es un empleador que cumple con EEO/AA/Título VI/Título IX/Sección 504/ADA/ADEA.

En acuerdo con la Ley Federal y la política del Departamento de Agricultura de EE.UU., esta institución tiene prohibido discriminar en base de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad.

Para interponer una queja de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights; Room, 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2016, Institute of Child Nutrition, The University of Mississippi, School of Applied Sciences

Excepto por las condiciones expresadas a continuación, usted puede usar el texto y la información contenidas en este documento libremente para uso sin fines de lucro o fines educativos, sin costo para el participante de la capacitación a condición que los siguientes créditos sean incluidos. Este material no debe ser incorporado en otros sitios web o en libros de texto y no puede ser vendido.

Las fotografías e imágenes en este documento pueden ser propiedad de terceros y usadas por The University of Mississippi bajo un convenio de uso. La Univesidad no puede, por tanto, otorgar permiso para usar estas imágenes.