

Ley para niños saludables y sin hambre de 2010

La *Ley para niños saludables y sin hambre de 2010* está diseñada para brindar a todos los niños comida saludable en los programas de nutrición de niños. Los fondos fueron autorizados para los programas federales de nutrición de niños para incrementar el acceso a la comida saludable para los niños del país. Las metas para la *Ley para niños saludables y sin hambre de 2010* son proporcionar a los niños con opciones alimenticias más saludables y nutritivas, educar a los niños acerca de decisiones alimenticias saludables y enseñar a los niños hábitos saludables que puedan durar toda su vida.

Programa de alimentación para el cuidado de niños y adultos

La *Ley para niños saludables y sin hambre de 2010* incluye varias provisiones para el Programa de alimentación para el cuidado de niños y adultos (CACFP). La ley se enfoca en mejorar el valor nutricional de los alimentos servidos a través del CACFP. Destaca provisiones que promueven la salud y el bienestar en el cuidado de niños, reduciendo el papeleo, agilizando los requerimientos del programa e incrementando el acceso a las comidas después de la escuela.

Algunos puntos destacados de las provisiones de salud y bienestar para el CACFP incluyen hacer que el agua esté disponible, servir leche baja en grasa, actualizar el Patrón de comida del CACFP y las normas de nutrición e incorporar más actividad física. Bajo las regulaciones propuestas, el agua debe estar disponible y fácilmente accesible a los niños para tomarla durante el día. La ley requiere que se sirva leche baja en grasa (al 1%) o sin grasa (desnatada) a los niños mayores de dos años y permite sustitutos de leche equivalentes

nutricionalmente para niños sin discapacidad. Las bebidas no lácteas deben cumplir normas nutricionales para fortificación de calcio, proteína, vitamina A, vitamina D y otros nutrientes que se encuentran en la leche de vaca. Los requerimientos del Patrón de comida del CACFP y las normas nutricionales serán actualizadas bajo esta ley para incrementar los granos enteros, las frutas y los vegetales, y los alimentos lácteos y de proteínas magras. La ley destaca oportunidades crecientes para una actividad física adecuada durante el día.



Consulte este sitio web para otras provisiones.
http://www.fns.usda.gov/cnd/governance/legislation/CNR_2010.htm

Sugerencias y estrategias para la implementación:



Provisión de agua

- Compre libros acerca del agua y colóquelos en la biblioteca o la sección de dramatización del salón de clase. Por ejemplo: *Agua* por Frank Asch y *La travesía del agua* por Eleonore Schmid.
- Hable acerca del agua en el tiempo del círculo matutino. Hágales saber que el agua está disponible para beberla. Esté preparado; los niños solicitarán agua más frecuentemente cuando les es presentada por primera vez.
- Coloque tazas junto al surtidor de agua o en el lavabo para un fácil acceso.
- Cuando los niños solicitan agua, distribuya pajillas. Los niños a menudo se divierten cuando usan pajillas.
- Enséñeles acerca del ciclo del agua. Por ejemplo:
 - La lluvia o la nieve tienen lugar cuando hay mucha agua en el aire y las nubes se ponen densas. La lluvia, la nieve, el aguanieve y el granizo bajan para llenar los lagos, ríos y océanos.
 - Algo del agua es absorbida por la tierra y almacenada hasta que se necesite.
 - Viene el sol y calienta el agua. Esto convierte el agua en vapor en el aire. Las plantas también agregan agua al aire.
 - Cuando el vapor en el aire se enfría, se convierte otra vez en líquido para formar nubes. Cuando las nubes se ponen densas, el ciclo comienza repitiéndose otra vez.



Enero de 2012, continuación



Provisión de leche

- Compre libros acerca de la leche y colóquelos en diferentes secciones del salón de clase. Por ejemplo: *De la vaca al envase* por Aliko y *Los lecheros* por Gail Gibbons.
- Sirva leche al 1% bien fría para los niños con más de 2 años de edad.
- Permita a los niños servirse ellos mismos. Proporcione jarras y tazas de plástico adecuados al tamaño de los niños.
- Cree un cartel con el tema de la leche. Haga a los niños diferentes preguntas acerca de la leche y publíquelas en el cartel temático. Tome fotografías de los niños tomando leche y muéstreles en el cartel temático.
- Sea un modelo para los niños y tome leche junto con ellos.
- Cuando introduzca la leche al 1%, sírvala con alimentos que ya les gusten, siempre que sea posible.
- Sirva leche en tazas especiales y permita que los niños escojan su taza especial.



Actividad física

- Incorpore actividad física en el programa diario.
- Incluya música y danza.
- Compre libros acerca de la actividad física y colóquelos en diferentes secciones del salón de clase. Por ejemplo: *¿Estás listo para jugar afuera?* por Mo Willems.
- Regístrese en ¡Movámonos! Cuidado de niños. Sitio web: <http://healthykidshealthyfuture.org/welcome.html>.
- Sea un modelo para los niños participando en actividades físicas con ellos.
- Ofrezca asistencia de persona a persona y aprenda cómo los niños abordan y responden a los retos físicos. ¡El movimiento y el ejercicio tienen muchos beneficios también para los adultos!
- Use rimas, cantos, canciones, y marchas para ayudar a los niños a aprender el ritmo durante el movimiento.
- Con la ayuda de los niños, establezca un curso de obstáculos con sillas, conos, pelotas y otros objetos. Guíe a los niños sobre cómo moverse a través de cada parte del curso de modo que puedan obtener un entendimiento de las instrucciones en el espacio tales como sobre, debajo, al rededor y a través.
- Involucre a todos los niños. Organice juegos en los que todos estén involucrados activamente, en vez de actividades donde los niños tengan que tomar turnos para participar.
- Para aquellos días en los que no es una opción jugar en exteriores, provea de espacio en el interior para actividades con música y movimiento. Ponga colchonetas en el piso para dejar caer, hacer ejercicios de estiramiento y movimiento. Organice juegos cooperativos usando aros hula-hula, serpentinas, paracaídas y pelotas de playa.

Fuentes

- National Food Service Management Institute. (2009). *Creando un ambiente de juegos activo y saludable*. CARE Connection: Conexión de música, movimiento y juegos. Obtenido de <http://www.nfsmi.org/documentlibraryfiles/PDF/20090827041303.pdf>.
- National Food Service Management Institute. (2008). *Tomando agua para tener buena salud*. Memorándum de tiempo de comida para el cuidado de niños, No. 3 2008. Obtenido de <http://www.nfsmi.org/documentlibraryfiles/PDF/20080603024048.pdf>.
- National Food Service Management Institute. (2009). *Leche*. Mini-carteles para cuidado de niños CARE Connection. Obtenido de <http://www.nfsmi.org/documentlibraryfiles/PDF/20090327110812.pdf>.
- United States Department of Agriculture. (Diciembre de 2010). Ley para niños saludables y sin hambre de 2010. Obtenido de http://www.fns.usda.gov/cnd/Governance/Legislation/CNR_2010.htm.

Nutrition Highlights

Mensaje nacional - Calendario 2010 de mensajes para comunicación de las directrices dietéticas de la USDA

El tema de enero a abril es "Balanceando calorías" y el mensaje clave seleccionado es "Disfruta tu comida, pero come menos". Para obtener más información, siga el enlace en <http://www.cnpp.usda.gov/Publications/MyPlate/CommunicationsMessageCalendar.pdf>.

Capacitación

NFSMI será anfitrión de dos capacitaciones gratuitas – *Tiempos de comida felices para niños saludables* y *Sirviendo comida segura en el cuidado de niños* el 24 de febrero de 2012. *Tiempos de comida felices para niños saludables* fue diseñado para enseñar al personal de cuidado de niños las mejores prácticas para alimentar a los niños. *Sirviendo comida segura en el cuidado de niños* es una capacitación integral diseñada para enseñar técnicas efectivas de seguridad alimenticia en el cuidado de niños. Para registrarse siga el enlace en <http://www.nfsmi.org/Events.aspx?id=114>.

Conferencia nacional

La Conferencia nacional de políticas contra el hambre y la Conferencia nacional de liderazgo CACFP tendrán lugar el 26-28 de febrero de 2012. La conferencia tendrá su sede en el Capital Hilton, en Washington, DC. La conferencia trae un grupo muy diverso de profesionales reunidos por tres días de capacitación, redes de trabajo, y el apoyo para terminar la pobreza en los Estados Unidos. La conferencia también se enfoca en el fortalecimiento de la calidad y el logro de los programas federales de nutrición. Para registrarse siga el enlace en <http://www.antihungerpolicyconference.org/registration>.



Enero de 2012, continuación