

La nutrición de su hijo: En Casa y Lejos de Casa

Your Child's Nutrition

Una guía de YoungStar para las familias

Para cuando los niños tienen tres años, sus cerebros ya están desarrollados a casi el 90%.

¿Qué alimenta ese desarrollo? Una dieta nutritiva.

Cuando les ofrece a sus hijos una mezcla equilibrada de frutas y verduras, granos integrales y proteínas, les da vitaminas y minerales importantes. Y los ayuda a desarrollar hábitos de alimentación saludables que necesitarán para vivir una vida larga y activa.

En Casa

Un plato saludable

Preparar una comida saludable es más fácil de lo que usted cree. Divida un plato para niños en cuatro secciones. Llene dos secciones con frutas y verduras frescas, una sección con un poquito de proteína magra y la última con granos integrales, como arroz o pasta. El agua y la leche desnatada o con bajo contenido de grasa son muy buenas para los niños de más de dos años. Un poco de jugo de fruta está bien, pero hay que evitar los refrescos gaseosos azucarados. Finalmente, recuerde que las porciones deben ser pequeñas, los tamaños de servir que ve en la mayoría de las etiquetas de comidas están hechos para adultos.

Consejos rápidos

Aliméntelos un poco (mucho).

A la mayoría de los niños les gusta más las comidas frecuentes más pequeñas. Su hijo debería comer algo chico cada dos o tres horas.

Deles la cuchara.

Aliente a su hijo a servirse y ayúdelo a preparar comidas familiares en una forma segura y simple. A muchos niños les encanta y es una forma divertida de mejorar sus destrezas motrices.

Muéstreles hábitos saludables.

Los niños aprenden de ver a sus padres, así que asegúrese de incluir muchas frutas y verduras en su dieta también. ¡Necesitará la energía!

Déjelos establecer el ritmo.

¿Por qué obligar a su hijo a terminar lo que está en el plato? Escuche cuando sus hijos dicen que están llenos. Les enseñará a escuchar las necesidades de sus propios cuerpos.

Haga que cada mordisco importe.

Los niños que se llenan con comidas "vacías" (bebidas y botanas con alto contenido calórico sin muchos nutrientes) no tendrán hambre para las frutas y verduras saludables que sus cuerpos necesitan.

Usar YoungStar es fácil

Ingresa a youngstar.wi.gov para comparar proveedores de cuidado infantil y encontrar consejos útiles sobre la crianza de los hijos.

Busque el adhesivo en la ventana o el certificado de calificación de YoungStar cuando se entreviste con los proveedores.

Llame al **1-888-713-KIDS (5437)** para obtener ayuda personalizada de un especialista en recursos y derivaciones de cuidado infantil de su localidad.

¿Desea aprender más?

En youngstar.wi.gov, los padres pueden ver videos, descargar artículos y encontrar información útil sobre la educación de la infancia temprana, la nutrición y más. Incluso puede descubrir actividades que alientan el desarrollo sano del cerebro.

Lea sobre la prevención de la obesidad y la información de Healthy Bites en:

<https://www.dhs.wisconsin.gov/physical-activity/childcare.htm>

Lejos de casa

Qué preguntar

Encontrar el programa adecuado de cuidado infantil para su hijo no es fácil. Pero hacer preguntas puede ayudar. ¿Desea hablar de nutrición con un proveedor de cuidado infantil que está considerando? Aquí incluimos algunas preguntas para que pueda comenzar la conversación:

- ¿Proporciona comida para los niños o se espera que nosotros empaquemos las comidas y/o las botanas de nuestro hijo?
- ¿Trabaja con una nutricionista? ¿Quién prepara la comida?
- ¿Dónde compra la comida? ¿Es local? ¿Es orgánica?
- ¿Con qué frecuencia proporciona comida y botanas?
- ¿Qué hace si un niño no quiere comer?
- ¿Les enseña a los niños sobre nutrición?
- ¿Cómo se ocupa de las alergias a los alimentos?
- ¿Qué beben los niños?
- ¿Sirve comida procesada o preempaquetada? ¿Con qué frecuencia?

Qué buscar

A veces, una visita es la forma más fácil de ver si un programa de cuidado infantil es el correcto para su familia. Observe cómo interactúan el personal y los niños. Y si le preocupan las políticas de nutrición del programa, trate de planear su visita cerca de la hora de las botanas o de la comida. Aquí incluimos algunas cosas sobre comidas sobre las que puede indagar:

¿El personal come con los niños? Compartir comidas es una experiencia importante que puede ayudar a que su hijo desarrolle destrezas sociales.

¿Hay un menú semanal? Un programa de cuidado infantil profesional planifica las comidas con anticipación, mantiene informados a los padres y brinda un menú variado que alienta a los niños a probar cosas nuevas.

¿Existen reglas con las comidas? Todo programa de cuidado infantil debería tener políticas sobre el compartir las comidas entre los niños, la seguridad de los alimentos, el manejo de las sobras, etc. Incluso debería haber reglas para los dulces de los cumpleaños y los feriados.

¿Los niños aprenden sobre la comida? Nunca es demasiado temprano para enseñar a los niños sobre la nutrición. Las lecciones sobre comer bien y de dónde viene la comida pueden ayudar a los niños a desarrollar hábitos alimenticios sanos.

¿Tienen un plan de respuesta para casos de emergencia? Los miembros del personal deberían estar preparados para reconocer y responder de un modo seguro a las emergencias relacionadas con los alimentos como reacciones alérgicas o atragantarse.

El Department of Children and Families es un empleador y proveedor de servicios que ofrece igualdad de oportunidades. Si tiene alguna discapacidad y necesita acceder a servicios, recibir información en un formato alternativo o necesita que le traduzcan la información a otro idioma, comuníquese con el Division of Early Care and Education (Sección del cuidado y educación temprana) al 608-422-6002. Las personas sordas, con dificultades auditivas, sordo-ciegas o con discapacidad del habla pueden utilizar el Wisconsin Relay Service (WRS) – llame al 711 para comunicarse con el departamento.