

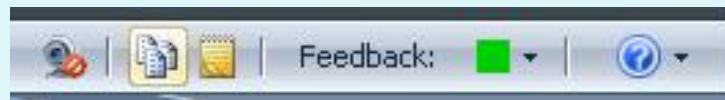


LET'S MOVE!  
Child Care

PARA UN COMIENZO SALUDABLE EN LA VIDA  
DE LOS NIÑOS

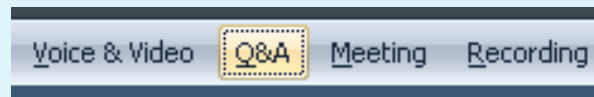
# Temas Logísticos

## Acceso a materiales:



## Cómo hacer una pregunta o comentario:

Escriba la pregunta o comentario apretando la caja que indica Q&A arriba de su pantalla



Para preguntar por teléfono marque \*1

# Presentadoras

- **Roxana Barillas**, Subdirectora, Centro de Asociaciones Religiosas y Comunitarias, Departamento de Agricultura de EE.UU.
- **Alis Marachelian**, Directora de Promoción de Salud, y **Lisa Luceno**, Directora de Educación de Niños de Temprana Edad Programa Pre-escolar, Mary's Center
- **Beatriz Zuluaga**, Directora de Alimentos y Nutrición, CentroNía

# Objetivos de aprendizaje

- Lo básico sobre la obesidad infantil
- Descripción de *Let's Move! Child Care*
- Ideas para prevenir la obesidad infantil
- Recursos de *Let's Move! Child Care*

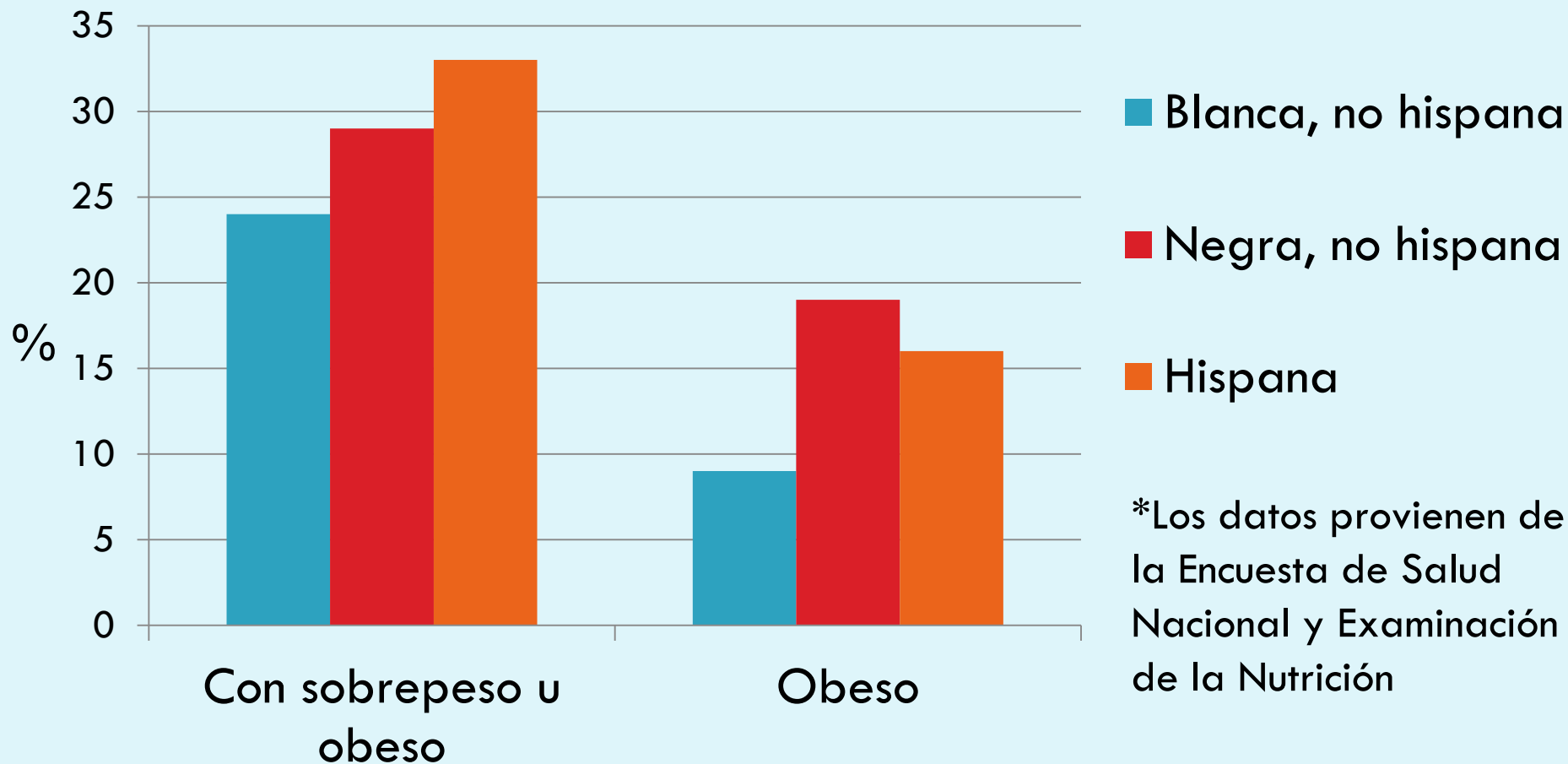
# Lo básico sobre la obesidad infantil

# La obesidad infantil

- Aproximadamente **12.5 millones (17%)** de los niños y de los adolescentes entre 2 a 19 años de edad son obesos
- La tasa de obesidad infantil **se ha duplicado** en un período de 20 años (1980 al 2000)

# La obesidad infantil

## Prevalencia del Índice de Masa Corporal (IMC) de niños estadounidenses de 2-5 años de edad para 2009-2010\*



# La obesidad y el hambre

Los niños que padecen de sobrepeso u obesidad pueden también a la vez sufrir malnutrición

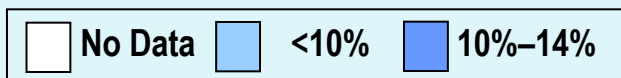
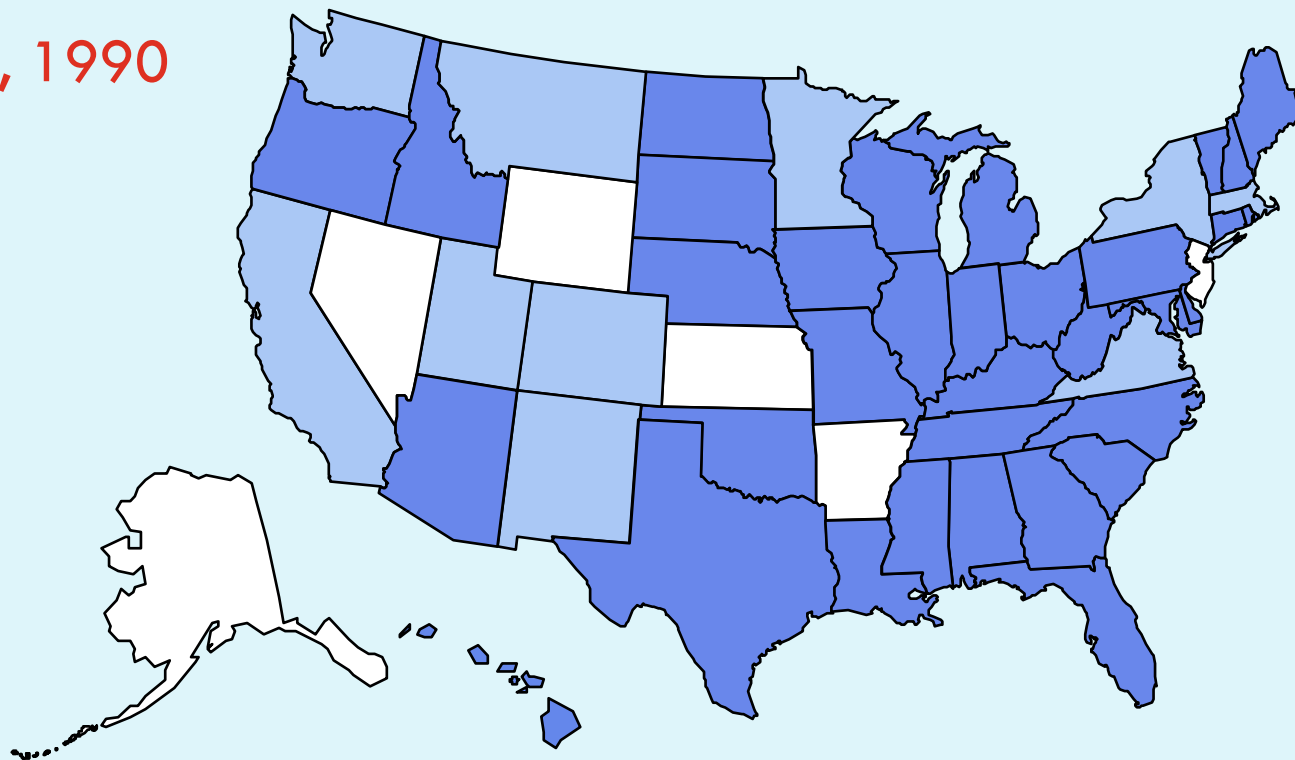
- Más de **1 de cada 4** hogares (27%) padecen de inseguridad alimentaria
- Más de **1 de cada 3** niños hispanos viven en hogares con inseguridad alimentaria
- **Casi el 40%** de los niños hispanos viven con sobrepeso o son obesos



# Tendencias en la obesidad entre adultos estadounidenses\*

\*IMC mayor de 30 o aproximadamente 30 lbs de sobrepeso en persona de 5'4" de altura

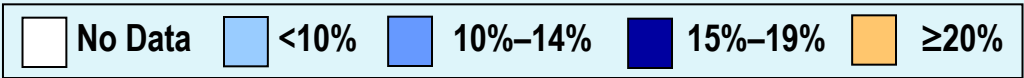
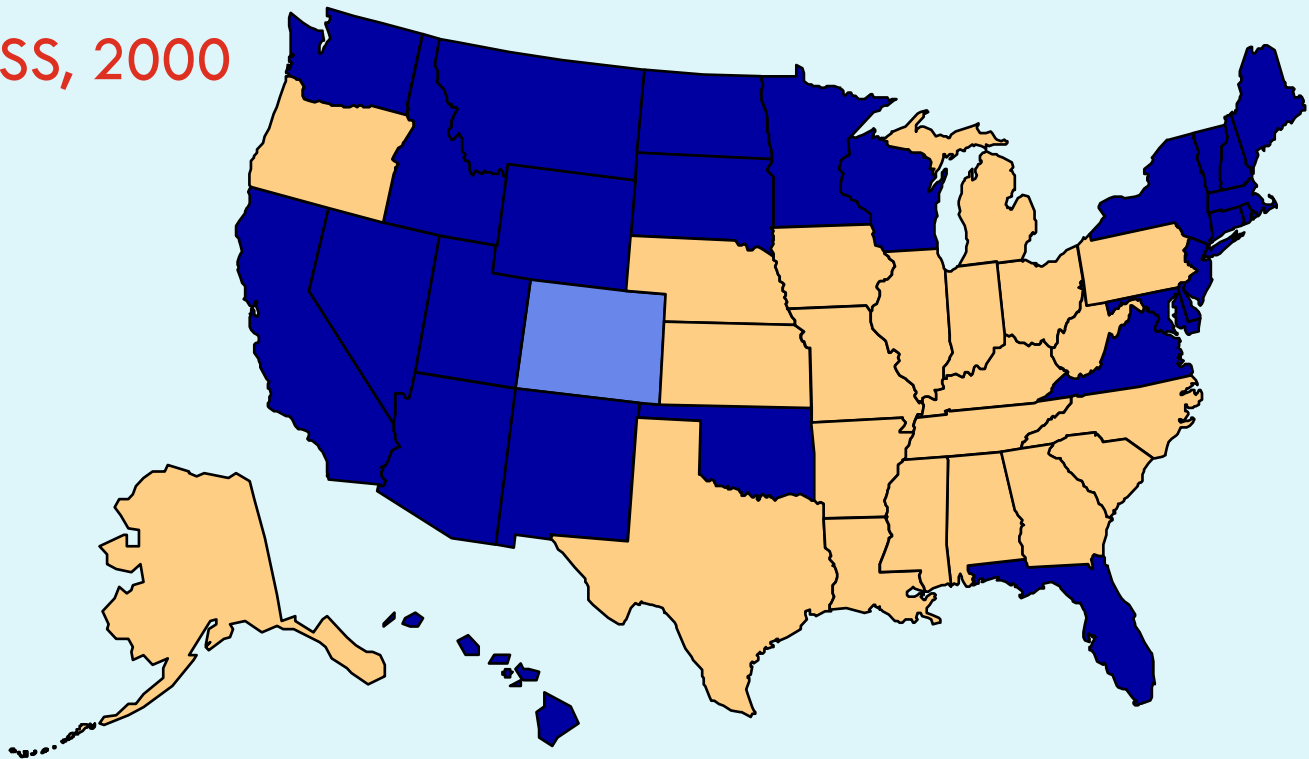
\*BRFSS, 1990



# Tendencias en la obesidad entre adultos estadounidenses\*

\*IMC mayor de 30 o aproximadamente 30 lbs de sobrepeso en persona de 5'4" de altura

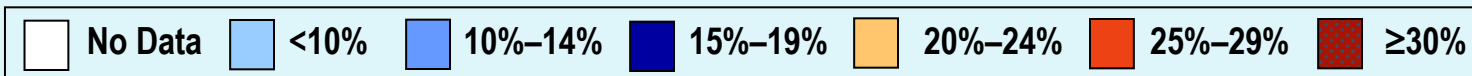
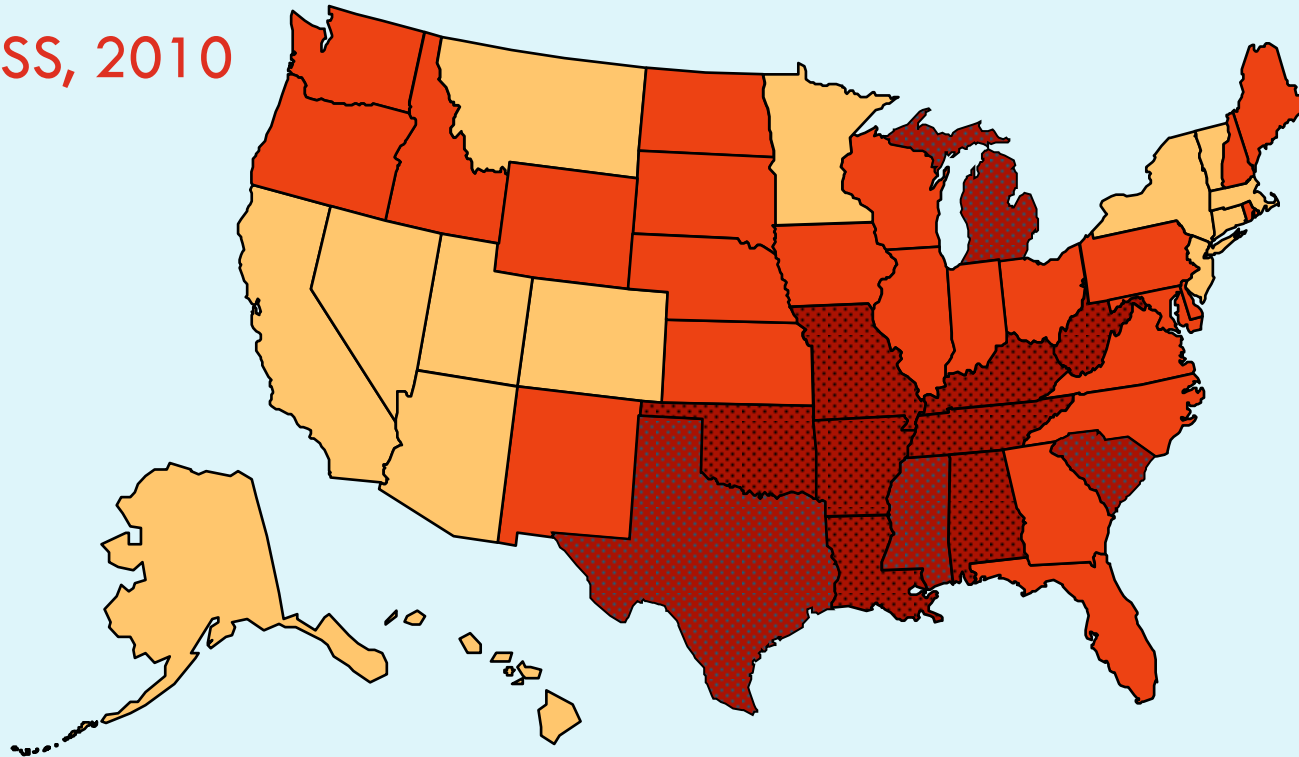
\*BRFSS, 2000



# Tendencias en la obesidad entre adultos estadounidenses\*

\*IMC mayor de 30 o aproximadamente 30 lbs de sobrepeso en persona de 5'4" de altura

\*BRFSS, 2010



# Los efectos de la obesidad en la salud

- Enfermedad del corazón
- Hipertensión
- Colesterol alto en la sangre
- Diabetes Tipo 2
- Cáncer
- Problemas respiratorios
- Programas sociales y psicológicos (bajo autoestima)
- Ataque cerebral
- Enfermedades del hígado

# Los beneficios educativos en la prevención de la obesidad

Casi el 6% de los jóvenes latinos abandonan la escuela  
—**casi el doble** del promedio

- Buena nutrición = mente sana
- Actividad física = mejores notas
- Menos tiempo al frente de pantallas = más tiempo para desarrollarse

**Mejor nutrición, más actividad física y menos tiempo al frente de pantallas mejora el rendimiento escolar y el aprendizaje**

# USTED juega un papel importante

- La prevención de la obesidad debe comenzar a temprana edad
- Los niños pasan muchas horas bajo su cuidado
- les puede proveer un ambiente saludable a los niños para comer, jugar y crecer
- Les puede ayudar a los niños a desarrollar hábitos saludable para toda su vida
- Está en el lugar adecuado para educar a las familias sobre la alimentación y la actividad sana



*“Si nuestros niños se hacen el hábito de levantarse y jugar, si sus paladares les despiertan el agrado por los vegetables a una temprana edad, y si no están pegados a una pantalla de televisión todo el día, están encaminados a tener hábitos saludables de por vida”*

**–Primera Dama Michelle Obama**



Actividad Física



Alimentación  
saludable



Niños  
saludables,  
listos para  
aprender








# Descripción de *Let's Move!* Child Care

# ¿De qué se trata *Let's Move!* Child Care?



- Es parte de *Let's Move!*
- Apoya a los proveedores para darles a los niños un comienzo saludable
- Reconoce a los proveedores que cumplen mejores prácticas en 5 áreas metas

# 5 áreas metas de *Let's Move!* Child Care

-  1. **Más actividad física**
-  2. **Menos tiempo en pantallas**
-  3. **Comidas nutritivas**
-  4. **Bebidas saludables**
-  5. **Apoyo a la alimentación infantil**

# Encuesta

¿Cuál de las  
Áreas metas se le  
dificulta más?

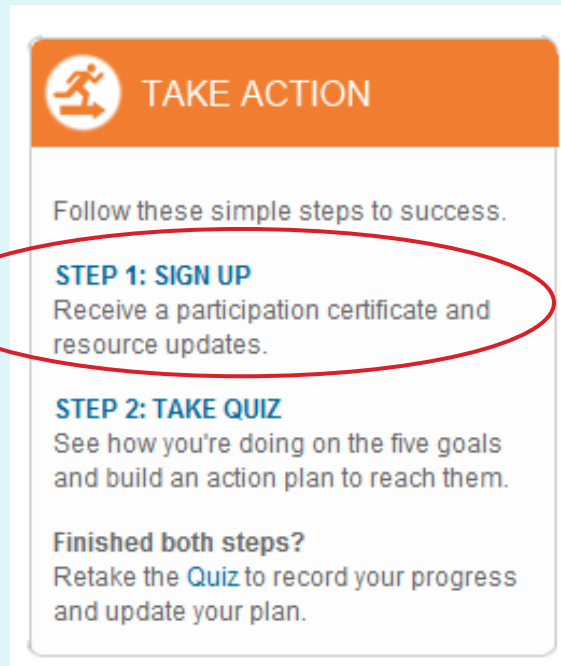
- Incrementar la actividad física
- Reducir el tiempo en frente a pantallas
- Mejorar la nutrición
- Promover bebidas saludables
- Apoyar la alimentación infantil

# Pasos sencillos para el éxito

- 1. Inscríbese en línea en [www.HealthyKidsHealthyFuture.org](http://www.HealthyKidsHealthyFuture.org)**
- 2. Tome la prueba en línea**
- 3. Desarrolle su Plan de Acción**
- 4. Utilize los recursos gratis en línea**
- 5. Tome la prueba de nuevo**
- 6. Comparta sus logros y experiencia**

# 1. Inscríbese

Busque la caja 'Take Action'  
(Tome acción) en la página  
principal



**TAKE ACTION**

Follow these simple steps to success.

**STEP 1: SIGN UP**  
Receive a participation certificate and resource updates.

**STEP 2: TAKE QUIZ**  
See how you're doing on the five goals and build an action plan to reach them.

**Finished both steps?**  
Retake the **Quiz** to record your progress and update your plan.



LET'S MOVE! **ChildCare**

Nemours. Your child. Our promise.  
A Children's Health System

**START EARLY**  
Let's Move! Child Care

**MAKE NUTRITION FUN**  
Healthy Eating

**GET KIDS MOVING**  
Physical Activities

**BE INSPIRED**  
Ideas and Resources

SEARCH SITE

Sign Up & Help Kids  
Get a Healthy Start

Strive for Five: Goals  
for a Healthier Future

Learn From Others &  
Be a Success Story

Take Online Training to  
Support Your Efforts

Find Recognized  
Providers

**Our Five Goals**

1. Get Kids Moving
2. Reduce Screen Time
3. Make Nutrition Fun
4. Offer Healthier Beverages
5. Infant Feeding

**TAKE ACTION**

Follow these simple steps to success.

**STEP 1: SIGN UP**  
Receive a participation certificate and resource updates.

**STEP 2: TAKE QUIZ**  
See how you're doing on the five goals and build an action plan to reach them.

**Finished both steps?**  
Retake the Quiz to record your progress and update your plan.

One in five children is overweight or obese by age 6. You can help.  
As child care and early education providers, you are a powerful force in children's lives and can help them learn habits that prevent childhood obesity and can keep them healthy for life. Focus on five goals to get your kids off to a healthy start.

Let's Move! Child Care Goals

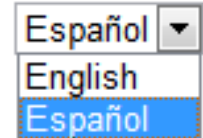
1. **Physical Activity:** Provide 1-2 hours of physical activity throughout the day, including outside play when possible.
2. **Screen Time:** No screen time for children under 2 years. For children age 2 and older, strive to limit screen time to no more than 30 minutes per week.

¡Es fácil!

## 2. Tome la prueba

Responda a las preguntas sobre cuáles mejores prácticas está cumpliendo y cuáles áreas necesita mejorar

¡Disponible en español!



El agua para beber está disponible:

	Sí, estamos cumpliendo completamente con la práctica adecuada	Estamos progresando en cuanto a cumplir con la práctica adecuada	Estamos listos para comenzar a cumplir con la práctica adecuada	En este momento no es posible comenzar a cumplir con la práctica adecuada
Agua potable esta disponible en todo momento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Limitar la ingestión de jugo 100% de fruta a no más de 4 a 6 onzas por día y animar a los padres a apoyar este límite	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# 3. Desarrolle su Plan de Acción

- Su Plan de Acción es un paso importante para ayudarle a realizar cambios
- Usted escoge sus prioridades—comience con lo más sencillo, y parta de allí para lograr más éxitos
- Prepárese para crear pasos individuales de acción
- Hay ejemplos de planes de acción



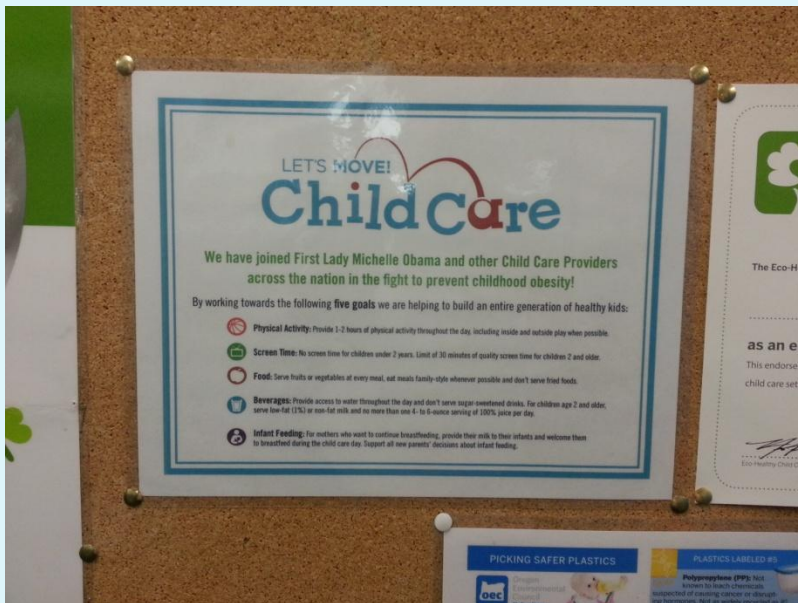
# 4. Utilice los recursos en línea

The screenshot shows the Nemours website interface. At the top left is the 'LET'S MOVE! ChildCare' logo. At the top right is the 'Nemours. Your child. Our promise. A Children's Health System' logo. Below these are four navigation buttons: 'START EARLY Let's Move! Child Care' (orange), 'MAKE NUTRITION FUN Healthy Eating' (green), 'GET KIDS MOVING Physical Activities' (blue), and 'BE INSPIRED Ideas and Resources' (purple). The last three buttons are circled in red. A search bar labeled 'SEARCH SITE' is located to the right of the buttons. Below the navigation bar is a large image of three young girls sitting at a table with baskets of blueberries. To the left of the image is a vertical list of links: 'Sign Up & Help Kids Get a Healthy Start', 'Strive for Five: Goals for a Healthier Future', 'Learn From Others & Be a Success Story', 'Take Online Training to Support Your Efforts', and 'Find Recognized Providers'. At the bottom right of the image is a quote: *"This is a passion. This is my mission. I am determined to work with folks across this country to change the way a generation of kids thinks about food and nutrition." — First Lady Michelle Obama*

Visite: [www.HealthyKidsHealthyFuture.org](http://www.HealthyKidsHealthyFuture.org)

# 5. Tome la prueba de nuevo

Reciba su certificado de reconocimiento



Aparezca en el mapa de LMCC



# 6. Comparta su experiencia

LET'S MOVE **BLOG**

## Watch: [Preschool Teacher Claudia Mendoza Teaches Kids Healthy Habits](#)

Posted by Elizabeth Rhodes, Centers for Disease Control and Prevention on October 30, 2012

Giving young kids the best start to life is not just about teaching them the ABCs but helping them learn healthy habits, too. Check out how one teacher gets the young learners in her in-home preschool healthy at an early age:



Activities like yoga and eating healthy snacks are great habits for little ones while they're in child care and also at home.

¡Se le puede  
seleccionar y  
hasta servir  
de inspiración  
para otros!

# Revisando los pasos

**Logre ser Proveedor  
Reconocido de  
*Let's Move! Child Care*  
y cerebro!**



**Utilice los recursos y consejos gratis en línea**

# Ideas para prevenir la obesidad infantil



Mary's  
Center

# Mary's Center

**Alis Marachelian**, Directora de Promoción de Salud

**Lisa Luceno**, Directora de Educación de Niños de Temprana Edad Programa Pre-escolar, Briya Public Charter School



Mary's  
Center

# Mary's Center: Actividad física





Mary's  
Center

# Mary's Center: Alimentación infantil







Mary's  
Center

# Mary's Center: Reduciendo el tiempo en pantalla



- Eliminar el tiempo en pantalla en el salón de clase
- Apoyar a los padres a reducir el tiempo en frente de pantallas en casa



# CentroNía

**Beatriz Zuluaga**, Directora de Alimentos y Nutrición, CentroNía

# CentroNía: Alimentos y bebidas

10

Chicken Patties 2 ½ oz  
 Bun Bread 1 Svg  
 Steamed broccoli – ½ cup  
 With Mozzarella Cheese 8g  
 100% Orange Juice 6oz  
 Ketchup, Mustard 2 pcks  
 1% 2% Skin Milk 8 oz

Antes

15

Chicken fajitas (chicken 2 oz, whole wheat tortilla 1 oz) **R,W**  
 Tomato salad ½ cup  
 Whole fresh cantaloupe ¾ cup  
 Fluid milk 6 oz  
**Veg: Burger**

Después



# CentroNía: Alimentos y bebidas

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<b>CentroNía May 2013 Lunch 1-2 years old</b>				
<p><b>29</b> Garbanzo con carne (beef 1 oz <b>chick peas 3/8 cup</b>) <b>R</b> Brown rice 2 oz <b>W</b> <b>Corn</b> ½ cup Whole fresh banana 1/2 cup Whole milk 4 oz</p>	<p><b>30</b> Baked fish (tilapia 2 oz) <b>Sweet potato mashed</b> ¼ cup Whole grain bread 2 oz <b>Spinach salad</b> 1 cup Whole fresh cantaloupe 1/2 cup Whole milk 4 oz <b>Veg: Burger</b></p>	<p><b>1</b> Chicken w vegetables(chicken 2 oz, carrots ¼ cup, celery ¼ cup ) <b>R</b> Barley 2 oz <b>W</b> <b>Green Spring salad</b> 1 cup Whole fresh honeydew 1/2 cup Whole milk 4 oz <b>Veg: Chicken</b></p>	<p><b>2</b> Quiche (cheese 2 oz, egg ½ cup) Whole grain bun 2 oz <b>W</b> <b>Steamed broccoli</b> ½ cup <b>R</b> Whole fresh pear 1/2 cup Whole milk 4 oz</p>	<p><b>3</b> Chicken stew (chicken 1 oz) Brown rice ¼ cup <b>Baby carrots</b> ½ cup Whole fresh apple 1/2 cup Whole milk 4 oz <b>Veg: Egg</b></p>
<p><b>6</b> <b>Black beans</b> ½ cup <b>R</b> Brown rice 2 oz <b>W,R</b> <b>Roasted sweet potato</b> ½ cup <b>Green leaf salad</b> 1 cup <b>R</b> Whole fresh orange 1/2 cup Whole milk 4 oz</p>	<p><b>7</b> Chicken chow main (chicken 2 oz, whole wheat pasta ½ cup) <b>R</b> <b>Steamed broccoli</b> ½ cup <b>Green leaf salad</b> 1 cup Whole fresh banana ½ cup Whole milk 4 oz <b>Veg: Egg</b></p>	<p><b>8</b> Spanish omelet (1 large egg, whole grain bread 2 oz) <b>Green leaf salad</b> 1 cup Whole fresh pineapple 1/2 cup Whole milk 4 oz</p>	<p><b>9</b> Beef tacos (ground beef 2 oz, <b>taco shell</b> 1 cup) <b>R</b> Barley 2 oz <b>R,W</b> <b>Corn salad</b> ¾ cup Whole fresh Honeydew 1/2 cup Whole milk 4 oz <b>Veg: Chicken</b></p>	<p><b>10</b> Pasta w/meatballs (whole wheat pasta ¼ cup, turkey meatballs 1 oz <b>pasta sauce</b> ¼ cup, <b>Carrots salad</b> ½ cup Whole fresh apple 1/2 cup Whole milk 4 oz <b>Veg: Cheese and avocado</b></p>
<p><b>13</b> Chicken fajitas (chicken 2 oz, whole wheat tortilla 1 oz) <b>R,W</b> <b>Tomato salad</b> ½ cup Whole fresh cantaloupe ½ cup Whole milk 4 oz <b>Veg: Burger</b></p>	<p><b>14</b> Garbanzo con carne (beef 1 oz, <b>chick peas 3/8 cup</b>) <b>R</b> Brown rice 1 oz <b>W</b> <b>Roasted sweet potato</b> ½ cup Whole fresh banana 1/2 cup Whole milk 4 oz <b>Veg: Chick peas</b></p>	<p><b>15</b> Tuna and corn salad (tuna 2 oz, <b>corn</b> ¼ cup) Whole grain bun 2 oz <b>W</b> <b>Green Spring salad</b> 1 cup Whole fresh honeydew 1/2 cup Whole milk 4 oz <b>Veg: Chicken</b></p>	<p><b>16</b> Vegetarian pasta with cheese, tomato and cilantro (whole wheat pasta ½ cup, feta cheese ½ oz) <b>W,R</b> <b>Steamed broccoli</b> ½ cup <b>R</b> Whole fresh pear ½ cup Whole milk 4 oz</p>	<p><b>17</b> Beef and rice (ground beef 1 oz, brown rice ¼ cup) <b>Baby carrots</b> ½ cup <b>Corn</b> ½ cup Whole fresh apple ¼ cup Whole milk 4 oz <b>Veg: Cheese</b></p>
<p><b>20</b> Chili con carne (<b>kidney beans</b> 3/8 cup beef 1.5 oz, <b>R</b> Brown rice, <b>W, R</b> <b>Corn</b> ½ cup Whole fresh orange ½ cup Whole milk 4 oz</p>	<p><b>21</b> Chicken drumstick 2 oz Barley 1 oz <b>W</b> Green beans ½ cup Whole fresh watermelon ½ cup Whole milk 4 oz <b>Veg: Chicken</b></p>	<p><b>22</b> Bolognese sauce (ground beef 2 oz, oz, <b>tomato sauce ¼ cup</b>) <b>R</b> Whole wheat pasta ½ cup <b>Broccoli</b> 1 cup <b>R</b> Whole fresh banana 1/2 cup Whole milk 4 oz <b>Veg: Burger</b></p>	<p><b>23</b> Baked fish (tilapia 2 oz) <b>R</b> Barley 2 oz <b>W,R</b> <b>Sweet potato</b> ½ cup <b>R</b> <b>Spinach salad</b> 1 cup Whole fresh pear 1/2 cup Whole milk 4 oz <b>Veg: Eggs</b></p>	<p><b>24</b> Chicken stew (chicken 1 oz) Brown rice ¼ cup <b>Baby carrots</b> ½ cup Whole fresh apple 1/2 cup Whole milk 4 oz <b>Veg: Cheese</b></p>
<b>HOLIDAY</b>	<p><b>28</b> <b>Black beans</b> ½ cup <b>R</b> Brown rice 2 oz <b>W,R</b> <b>Roasted sweet potato</b> ½ cup <b>Green leaf salad</b> 1 cup <b>R</b> Whole fresh orange 1/2 cup Whole milk 4 oz</p>	<p><b>29</b> Chicken Teriyaki 2 oz <b>R</b> Barley 2 oz <b>R,W</b> Green Beans ½ cup Whole fresh honeydew 1/2 cup Whole milk 4 oz <b>Veg: Chick peas</b></p>	<p><b>30</b> Stroganoff ( Beef 2 oz) <b>R</b> <b>Mashed potato</b> ½ cup Whole wheat bread 1 sliced <b>Green spring salad</b> 1 cup Whole fresh apple 1/2 cup Whole milk 4 oz <b>Veg: Chicken</b></p>	<p><b>31</b> Tuna egg (tuna 1 oz, egg ½ each, whole grain bread 2 oz) <b>Baby carrots</b> ½ cup Whole fresh banana 1/2 cup Whole milk 4 oz <b>Veg: Cheese</b></p>

We offer fluid 1% milk and skim milk everyday

\* Local food from Kilmer's Farm Market, 21 Carlton Drive, Inwood WV -

\*\* Local food from Pleitez Produce

\*\*\* Local Sterman Musser, Sacramento, PA

# CentroNía: Incorporando a los Padres de Familia







# Los recursos de *Let's Move!* Child Care

# Ideas y recursos

El lugar donde encuentra todo recurso sobre nutrición y actividades para los proveedores



Join Let's Move! Child Care today. And give your kids a healthier future.

» [Sign Up](#)

Recursos en español



## Resource Center

Here's your library of free, simple-to-use, proven resources, inspiring ideas, and practical tips for healthy eating and activity — all in one place.

- + [Comprehensive Guides & Job Aids](#)
- + [Nutrition Know-How](#)
- + [Physical Activity Insights](#)
- + [Be a Healthy Lifestyle Role Model](#)
- [Support Infant Feeding Decisions](#)

- » [10 Steps to Breastfeeding Friendly Child Care Centers](#) (resource kit from the Wisconsin Dept. of Health Services)
- » [Breastfeeding FAQs: Safely Storing Breast Milk](#) (article from KidsHealth)
- » [Breastfeeding FAQs: Solids and Supplementing](#) (article from KidsHealth)
- » [Breastfeeding vs. Formula Feeding](#) (article from KidsHealth)
- » [Child Care Tips: Breast Milk](#) (poster from the USDA)
- » [Finger Foods for Babies](#) (article from KidsHealth)
- » [How to Support a Breastfeeding Mother: A Guide for Child Care Centers](#) (job aid from the Texas Dept. of State Health Services; click on the first PDF on the page to open)

- + [Videos Worth Viewing](#)
- + [Fun Games & Activities](#)
- + [Spanish Resources](#)
- + [For Families](#)
- + [For Tribal Communities](#)
- + [Music](#)
- + [Screen Time](#)
- + [Let's Move! Child Care Promotional Materials](#)

# Encuesta

¿Qué tipo de materiales le gustaría obtener?

- Lecciones o currículo
- Ideas sobre actividades físicas
- Guías de menú y recetas
- Hojas de información para la familia



# Recursos que puede encontrar

- Currículo/lecciones
- Videos de entrenamiento
- Hojas de actividades
- Recetas & guías para la planificación de menús
- Hojas informativas para padres
- Consejos para ayudarle a usted a comer saludablemente y a mantenerse activo
- ¡Y mucho más!

# Currículo de hábitos saludables para toda la vida

## Section 2 :: Food and Drink to Grow On

### Food and Drink to grow on

This section offers easy and fun ideas and activities to help children learn about fruits, vegetables, and other healthy foods.

**Chapter 1: Nutritious and Delicious!**  
Children explore wonderful, colorful foods.

**Chapter 2: Making the Healthy Choice**  
Children discover what makes a healthy meal or snack.

They begin to understand that they can eat certain healthy and nutrient-rich foods anytime, but high-fat, sugary foods should be eaten only sometimes.

**Chapter 3: What My Body Tells Me**  
Children learn how to pay attention to their bodies' signals. Are they hungry? Full? What should they do with each of these signals?

**Healthy food keeps us happy and strong!** There are so many foods to choose from, but which are best for growing children?

You can guide children to the right choices by helping them learn about healthy eating and allowing them to choose from a variety of nutritious foods. You'll also learn how to help children understand important body signals – like feeling hungry or full – and simple ways to express these sensations.

**Food is colorful and it's delicious. Enjoy it together!**



## Sección 2 :: Alimentos y bebidas para crecer

### Alimentos y bebidas para Crecer

Esta sección ofrece actividades e ideas fáciles y divertidas para ayudar a que los niños aprendan sobre las frutas, los vegetales y otros alimentos saludables.

**Capítulo 1: ¡Nutritivo y delicioso!**  
Los niños exploran alimentos maravillosos y coloridos.

**Capítulo 2: Haciendo la elección saludable**  
Los niños descubren qué es una comida o merienda saludable. Comienzan a comprender que pueden comer ciertos alimentos sanos y ricos en nutrientes de cualquier tiempo, pero que sólo de vez en cuando pueden comer alimentos altos en grasa y azúcar.

**Capítulo 3: Lo que me dice mi cuerpo**  
Los niños aprenden a cómo prestar atención a las señales de su cuerpo. ¿Tienen hambre? ¿Están satisfechos? ¿Qué deben hacer con cada una de estas señales?

**¡Los alimentos saludables nos mantienen felices y fuertes!** Hay tantos alimentos para escoger, pero ¿cuáles son mejores para los niños en crecimiento?

Usted puede guiar a los niños a tomar las decisiones correctas, ayudándolos a aprender sobre la alimentación sana y permitiéndoles elegir entre una amplia variedad de alimentos nutritivos. También aprenderá como ayudar a los niños a entender las importantes señales que emite el cuerpo (como el sentir hambre o sentirse satisfecho) y a expresar de maneras simples estas sensaciones.

**Los alimentos son coloridos y deliciosos. ¡Disfrútenlos juntos!**



# Videos y actividades



## Sing & Dance



Color Me Healthy music gets children up and moving to a fun and happy beat. Download songs (MP3 format) and lyrics (PDFs) and dance to the tune of Color Me Healthy!

Files	Format	Length	Filesize
<a href="#">Color Me Healthy</a>	MP3	2:43	3.3 Mb
<a href="#">Heartbeat Beat</a>	MP3	0:53	1.1 Mb
<a href="#">Try New Foods</a>	MP3	1:07	1.4 Mb
<a href="#">Play Outside</a>	MP3	1:36	1.9 Mb
<a href="#">Taste the Colors</a>	MP3	1:06	1.3 Mb
<a href="#">The Picnic Song</a>	MP3	0:55	1.1 Mb
<a href="#">Color Me Healthy (Instrumental Dance Mix)</a>	MP3	2:40	3.2 Mb
<a href="#">Lyric Booklet for all songs (PDF)</a>	PDF	2 pages	258 Kb

Lyric files are in [Adobe Acrobat \(PDF\)](#) format.

¡La música de *Color Me Healthy* pone a los niños a moverse, divirtiéndose al ritmo!

# A



# MOVERSE



# HOY



# CALENDARIO DE ACTIVIDADES








## Ideas para actividades sencillas

## JUNIO

"A Moverse Hoy!"

### CALENDARIO DE ACTIVIDADES

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Corre en círculos. Sal afuera y corre en círculos pequeños, medianos y grandes.	Haz un avión de papel y ve cuán lejos lo puedes hacer volar. 	Practica tus lanzamientos. Consigue objetos pequeños para lanzarlos a una caja. Aléjate poco a poco para ver si puedes lanzar más lejos.	Juega a atajar con alguien. Empieza cerca y aléjate un paso después de cada dos lanzamientos.	Encuentra un espacio abierto y rueda de diferentes maneras... cuerpo largo y extendido, y cuerpo corto y enrollado.	Nombra 3 movimientos distintos mientras tu compañero los hace: tocarse la nariz, dar vueltas, y saltar alto. Turnense.	Ve de caminata familiar y turnense para contar algo que los hace sentir felices o agradecidos.
Dibuja o recorta formas extrañas, luego conforma tu cuerpo en esas formas.	Prende música suave y lenta – acuéstate en el suelo, relájate, respira y estírate.	Imagina que estás en un zoológico mágico. Identifica un animal – muévete y suena como ese animal.	Pide a alguien que te tire unas pelotas mientras tratas de pegarlas con un bate grande y suave.	Practica dribbling una pelota. Trata diciendo tap, tap, corre, corre mientras haces lo mismo con tus pies y pelota. 	Usa esponjas mojadas y practica tus habilidades de lanzar. Lanza esponjas hacia una meta grande como un edificio o una puerta de garaje.	Prende ser una flor que esta creciendo. Primero eres una semilla pequeña en la tierra y luego creces lentamente en una flor grande y alta que se mueve en el viento.
Llena un vaso con agua. ¿Puedes correr alrededor de tu edificio con el vaso sin perder mucha agua?	¿Puedes caminar mientras balanceas un libro sobre tu cabeza? 	Camina y corre al rededor de tu casa cuatro veces. Cada vez trata de ir un poco más rápido.	Trata de lanzar bien lejos. Recuerda traer la pelota hacia tu oreja y toma un paso bien grande hacia adelante.	Cre un baile chistoso, demuéstalo a alguien y luego pídele que lo haga contigo.	Dibuja una rayuela y practica saltando de un pie. 	Estira tu cuerpo en la forma de cada letra en tu nombre. Estírate en una manera grande y pequeña.
Trata de moverte en diferentes direcciones – hacia adelante, hacia atrás, hacia un lado.	Pon varios blancos alrededor de una habitación y practica tus habilidades de lanzar o rodar una pelota hacia los blancos para hacerlos caer.	Da un paseo de tres patas con alguien en tu familia. Párense lado a lado, con las piernas interiores tocándose - estas dos piernas deben moverse como una sola pierna.	Pídele a tu padre que te lleve al parque, trata de mantenerte en movimiento por 15 minutos sin parar. ¡Corre, trepa, salta, columpia!	Haz que tus brazos se pongan más Fuertes caminando como diferentes animales al rededor de tu pab - como un oso, cangrejo, foca, etc.	Pon una camiseta en el piso, dobla tu cuerpo y pon tus manos en la camiseta, ahora empujala por todo el espacio.	Dibuja círculos, cuadrados y triángulos en tu acera y practica lanzando calcetines enrollados dentro cada forma.
Encuentra una pequeña colina y rueda por ella, vuelve a correr a la punta de la colina y hazlo de nuevo. 	Practica tus habilidades de patear. Trata corriendo hacia la pelota, trae tu pierna hacia atrás y patéala.	Práctica tus habilidades de volley. Encuentra un globo y trata de mantenerla en el aire. Trata de golpearla con diferentes partes de tu cuerpo.	Jugar a la pelota con un globo de agua. Haz una casa suave y agradable con tus manos para el globo y "da" con tu cuerpo mientras lo agarras.	Dibuja diferentes formas con tiza y practica moviéndote por encima, al rededor de y dentro de cada forma.	Practica dribbling una pelota con tus pies. Trata diciendo tap, tap, corre, corre mientras haces lo mismo con tus pies y pelota.	Vuelve a hacer tu actividad favorita de este mes!

# Libros

POTTER THE OTTER  
A TALE ABOUT WATER



LA NUTRIA POTTER  
UN CUENTO ACERCA DEL AGUA

Written by: Shalini Singh Anand | Illustrated by: Leann Magde Sirkin

[www.potterloveswater.com](http://www.potterloveswater.com)

Drink water for thirst,  
And you should know,  
Water is healthy,  
It helps you grow!



*Beban agua para la sed,  
Y ustedes deberían saber;  
El agua es saludable.  
¡Les ayuda a crecer!*



¡Lea libros con mensajes de nutrición y de actividad!

## Lana's Favorite Recipes

### Sweet Pepper Kabobs

Makes approximately 4 servings

#### Ingredients

- 1 sweet red pepper
- 1 green pepper
- ½ cup cheese, cubed
- ¼ cup vegetable dip

#### Supplies

- small plates
- napkins
- 6" wood skewers
- 4 serving containers



Recetas que gustan a los niños



#### Introducing New Foods

- Serve new foods along with familiar foods.
- Serve as a model by tasting the food yourself.
- Talk about the taste and texture of the food.
- Offer new foods slowly and gradually, introducing only one new food at a time.

#### Age Considerations and Nutrition

Children of different ages have different nutritional needs. Depending on their age, they may prefer different types of foods as well. Consider the ages of the children in your program when planning menus.

#### Infants

- Work closely with parents to make sure you are meeting the needs of each infant. Many infants are on an individualized plan for introducing new foods that families coordinate with their child's health care provider.



- Hold infants when feeding them a bottle.
- Support mothers who choose to breastfeed.
- Infants should be fed on demand instead of feeding them according to a clock schedule. Get to know the infants in your care so that you can recognize when they are hungry.

#### Toddlers

Toddlers are increasingly independent and often love the word "no." They may refuse to try new foods, making it difficult to ensure that they are receiving an adequate diet.



- Toddlers need to have meals and snacks often because of their small stomachs.
- Offer foods to toddlers from all food groups at each meal.
- Toddler serving sizes are approximately ¼ that of an adult serving for each food (the exception is the milk, which is half).
- Toddlers' slower rate of growth causes a decrease in appetite. Keep in mind that children will eat when they are hungry.

#### Preschoolers

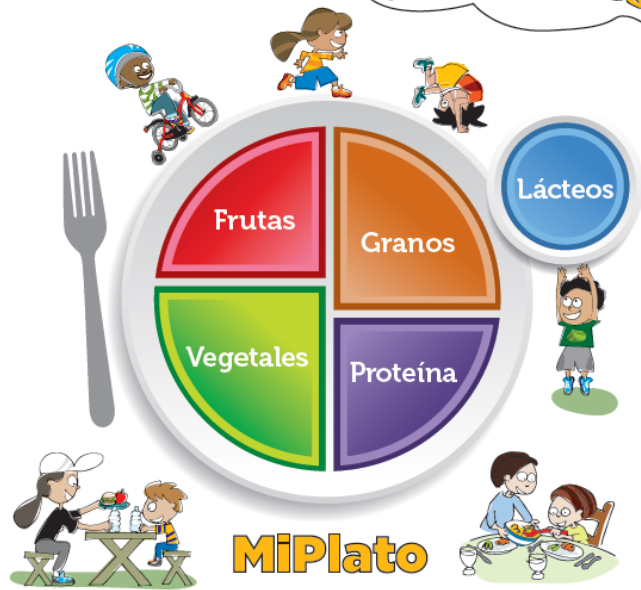
- Preschoolers grow in spurts. During active growth periods, their appetites are usually good, but remember that when growth rates slow, so do their appetites.
- The main difference between feeding a toddler and a preschooler is the amount of food you offer.



Guía de planificación de menús

# Alimentación Saludable

para Niños preescolares



Choose**MyPlate**.gov

**USDA**  
U.S. Department of Agriculture  
Food and Nutrition Service

Encamine a su niño hacia una alimentación saludable.



*Enfóquese en la comida y en pasar tiempo juntos.*

Su niño aprende de usted. Los niños imitan su comportamiento en la mesa, lo que a usted le gusta lo que no le gusta y su deseo de probar nuevos alimentos.

*Ofrezca variedad de alimentos.*  
Permita que su niño decida cuánto tiende a disfrutar más de sus comidas de su propia voluntad.

*Sea paciente con su niño.*  
Algunas veces toma tiempo aceptar sus niños la oportunidad de probar nuevos alimentos. Ofrezca comidas nuevas y variadas.

*Permita que sus niños se sirvan.*  
Enseñe a sus niños a tomar pequeñas porciones. Hágales saber que pueden servirse.

*Cocinen juntos.*

*Coman juntos.*

*Platiquen.*

*Haga de sus comidas un momento familiar.*

El USDA es un proveedor y empleador que es

# Recurso para Actividades Físicas



Hábitos saludables para toda la vida

# ¡Listos para movernos!

Recurso para actividades físicas

**ACTIVIDADES DIVERTIDAS PARA MOVERSE**  
en espacios pequeños y grandes y en las transiciones.

**HÁBITOS SALUDABLES EN EL HOGAR**  
para comunicarse con las familias.

**ENLACES PARA EL APRENDIZAJE**  
para integrar el movimiento en las áreas curriculares.

CON EL APOYO  
GENÉRICO DE  
U.S. DEPARTMENT  
OF HEALTH AND HUMAN  
SERVICES, OFFICE OF  
THE ASSISTANT SECRETARY  
FOR FOOD HEALTH

DISTRIBUIDO  
POR  
**NAFCC**  
National Association to Study Child Care

# Mini poster para niños preescolares

# Recursos para la familia

## Dear Families,

How much time do your children spend each day or week passively sitting in front of one kind of screen or another instead of actively playing or exercising?

Several studies have linked excessive screen time to childhood obesity and lowered literacy rates for children of all ages. Scientists have also found language delays among children younger than age 2 who are exposed to too much screen time.

Set boundaries for television and other media use. Avoid screen media for infants or toddlers younger than age 2, and limit the amount of time older children watch or use media. According to the American Academy of Pediatrics, children preschool-age and older should have no more than two hours of total screen time per day. Remember that computer time factors into a child's overall screen time for a day.

**Tip: Use a timer to help children remember when it is time to stop.**

Strive to expose your child to high-quality television and media materials. You may want to review your options with the following questions in mind:

- Is this considered developmentally appropriate for my child's age?
- Has it been reviewed by others or won awards from credible sources?
- Does it show diverse images of children and/or adults engaged in a range of non-stereotypical activities? For example, does a segment on baking a cake only show women cooking; are all the children, teenagers or adults in a music video one race or ethnicity? If so, how are they portrayed?



**"Screen Time"**  
The number of minutes/hours that a child spends each day looking at a screen - television, movie, cell phone or handheld/ personal computer

- D. Is it free from bias, violence and sexually explicit content? For example, are there scary images? Characters fighting? Sexual themes or content?

Watch with and actively engage your child in thinking about what you are seeing on the screen. Discuss what characters are doing, how they might be feeling and use screen time as an opportunity to talk about your family's values.

Finally, develop and abide by clear and consistent "House Rules" for the frequency and use of television, media and computers in your home.

National Association of Child Care Resource & Referral Agencies | 1515 N. Courthouse Road, 11th Floor, Arlington VA 22201  
phone 703-341-4100 fax 703-341-4101 www.nacorra.org 8188-0617

Copyright ©2011. This material may be reproduced and distributed for educational purposes only.

## Picky Eating: Strategies

Involve your children in preparing meals. Even a simple step like helping to wash produce or set the table can help.



Be a good role model! They will be more likely to try something if they see you eating it and enjoying it.



Try setting a rule that they have to have a little bit of vegetable (or whichever food is a problem) on their plate at each meal. Tell them that they don't necessarily have to try it, but it has to go on the plate.



Try using fun names for food, or having your children make edible fruit and vegetable art.

If your child says she's hungry, but then only wants dessert or other treats, have a conversation with her about whether they're really hungry or not.



Try serving vegetables or problem foods first, before other foods appear on the table. If it's not competing with a more familiar food, a child will be more likely to try it.



Carta sobre tiempo en frente de pantallas

Hoja para ayudarle al niño selectivo para comer



# Recursos para usted

MyPlate: Beef Main Dishes  
100 pins · 🍴



MyPlate: Beans & Legumes  
70 pins · 🍴



MyPlate: Chicken Dinners  
278 pins · 🍴



MyPlate: Fish Entrees  
292 pins · 🍴



## 10 consejos Serie de educación en nutrición

## coma mejor dentro del presupuesto



### Haga rendir pasos princip hagan rendir

**1** planific Antes de comidas cazuelas o tiritas caros en más p haga una lista c

**2** obtien Busque períodos lograr ahorr en la tienda de carnes y produ productos más

**3** compra Busque e directam comparati offere y determinati cu

**4** comp Casi se granel pollo, filete o p congelados. Ar suficiente. Esp

**5** compr Comprati disminuti va a utilizanti tiempo para m



## 10 consejos Serie de educación en nutrición

## enfóquese en las frutas



## 10 consejos Serie de educación en nutrición

## cómo preparar platos sanos



Un plato sano comienza con más vegetales y frutas, y porciones más pequeñas de proteínas y granos. Pense en cómo ajustar las porciones en su plato para obtener más de lo que necesita sin demasiadas calorías. Tampoco olvide los productos lácteos; haga de ellos su bebida de acompañamiento o agregue a su plato productos lácteos descremados o con bajo contenido de grasa.

- 1** haga que la mitad de su plato consista en frutas y vegetales. Las vegetales y las frutas están repletas de nutrientes que tal vez le ayuden a promover la buena salud. Elija vegetales de color rojo, anaranjado y verde oscuro como tomates, camotes (batatas) y brócoli.
- 2** agregue proteínas magras. Elija alimentos ricos en proteína, como carne de res y cerdo magras, pollo y pavo, filetes o tofú. Dos veces por semana, haga que la proteína en su plato provenga de pescados y mariscos.
- 3** incluya granos integrales. Intente que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean granos integrales. Busque las designaciones "100% granos integrales" o "100% trigo integral" ("whole grain, whole wheat") en las etiquetas. Los granos integrales contienen más nutrientes, como fibra, que los granos refinados.
- 4** no olvide los productos lácteos. Acompañe sus comidas con una taza de leche descremada o baja en grasa. Esta contiene la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales que la leche entera, pero con menos grasa y calorías. ¿No bebe leche? Pruebe leche de soja (bebida de soja) como su bebida, o bien incluya en su comida yogurt descremado con bajo contenido de grasa.
- 5** evite la grasa adicional. El uso de salsas o aderezos espesos agregará grasas y calorías a comidas que de otro modo serían sanas. Por ejemplo, el brócoli al vapor es excelente, pero evite cubrirlo con salsa de queso. Pruebe otras opciones, como queso parmesano rallado bajo en grasa o jugo de limón.
- 6** coma con calma. Saboree la comida. Coma despacio, disfrute del sabor y las texturas, y preste atención a cómo se siente. Tenga en cuenta que comer demasiado rápido puede resultar en comer demasiado.
- 7** use un plato más pequeño. Use platos más pequeños a la hora de comida para controlar las porciones. De esa manera puede "limpiar el plato" y sentirse satisfecho sin comer demasiado.
- 8** controle sus alimentos. Coma en casa con más frecuencia para que sepa exactamente lo que come. Si sale a comer, estudie y compare la información de nutrición. Elija opciones más sanas como alimentos homeados en lugar de fritos.
- 9** pruebe alimentos nuevos. Mantenga el interés al elegir alimentos nuevos que tal vez nunca antes ha probado, como mangos, lentejas o lechuga japonesa. ¡Tal vez encuentre su nuevo alimento favorito! Intercambie recetas sabrosas y divertidas con sus amigos, o busque recetas nuevas en línea.
- 10** satisfaga el gusto dulce de manera sana. Permitase un postre naturalmente dulce: ¡frutas! Sirva ensalada de frutas frescas o un postre helado con yogur y fruta. Para un postre caliente, hornee manzanas y cíbralas con canela.

USDA Centro para Políticas y de la Nutri  
USDA Centro para Políticas y de la Nutri  
Visite [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov) para obtener más información.  
DG TipSheet No. 7  
Septiembre 2011  
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

Recetas de MiPlato en Pinterest

10 Consejos de la Serie de Educación Nutritiva de MiPlato

# Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)

- ❑ Programa federal
- ❑ Provee ayuda a programas de educación temprana y de cuidado infantil por comidas nutritivas que les sirven a los niños menores de edad
- ❑ Visite <http://www.fns.usda.gov/cnd/care/sp-default.htm>
  - ❑ Aprenda más sobre CACFP
  - ❑ Póngase en contacto con la agencia en su Estado para ver si su programa es elegible
    - ❑ <http://www.fns.usda.gov/cnd/contacts/statedirectory.htm>



Elija alimentos saludables	
<b>Verde</b> 	<p>Los alimentos en la sección Verde son los más bajos en grasas y/o azúcares agregados. También son relativamente bajos en calorías y "ricos en nutrientes" (lo que significa que son una mejor fuente de vitaminas, minerales y otros nutrientes importantes para la salud). Disfrute de los alimentos de la sección Verde casi en cualquier momento. Entre los ejemplos de alimentos de la sección Verde se incluyen: frutas (frescas, congeladas o enlatadas en jugo), verduras (frescas, congeladas sin grasas agregadas o enlatadas sin sodio agregado), granos integrales, productos lácteos sin grasas o bajos en grasas, carnes magras, aves, pescado, frijoles, claras o sustituto de huevo.</p>
<b>Amarillo</b> 	<p>Los alimentos en la sección Amarilla tienen un mayor contenido de grasas, azúcares agregados y/o más calorías que los alimentos de la sección Verde. En los alimentos de la sección Amarilla se incluyen: verduras con grasas agregadas, pan blanco de harina refinada, mayonesa baja en grasas y leche con 2% de grasa. Consuma alimentos de la sección Amarilla a veces o con menos frecuencia.</p>
<b>Rojo</b> 	<p>Los alimentos en la sección Roja son los más altos en grasas y/o azúcares agregados. Son alimentos "ricos en calorías" (una pequeña porción tiene un contenido relativamente elevado de calorías), y muchos tienen un contenido bajo de vitaminas, minerales y otros nutrientes. Consuma alimentos de la sección Roja de vez en cuando o en ocasiones especiales, y cuando lo haga, consuma porciones pequeñas. Entre los ejemplos de alimentos de la sección Roja se incluyen: leche entera, queso, papas fritas, tortillas fritas, pan dulce, mantequilla y aderezos cremosos para ensalada.</p>

**¡Los alimentos de la sección verde son su mejor opción!**



production note: second slide

¡Podemos<sup>™</sup> es un programa desarrollado por los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por su siglas en inglés). ¡Podemos<sup>™</sup> ofrece instrucciones, herramientas y consejos gratuitos a los padres, personas a cargo del cuidado de niños y a las comunidades, para ayudar a los niños de 8 a 13 años a mantener un peso saludable mejorando su alimentación, aumentando su actividad física y reduciendo el tiempo que pasan delante de una pantalla.

Para obtener más información, visite <http://wecan.nihhi.nih.gov/espanol> o llame al 1-866-359-3226.

¡Podemos<sup>™</sup> y los logotipos de ¡Podemos<sup>™</sup> son marcas registradas del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health & Human Services, DHHS, por su siglas en inglés).



## Curricula y materiales para padres y jóvenes

- Coma saludable
- Póngase activo
- Reduzca el tiempo en frente de pantallas

Más en: [www.nih.gov/wecan](http://www.nih.gov/wecan)

# ¿Preguntas?



# Únase a LMCC y manténgase informado

Para mayor información y para inscribirse, visite:

[www.HealthyKidsHealthyFuture.org](http://www.HealthyKidsHealthyFuture.org)

Comuníquese con el sitio de ayuda de Let's Move! Child Care:

[LMCCHelp@cdc.gov](mailto:LMCCHelp@cdc.gov)

¡Comparta sus logros y experiencia!

[www.healthykidshealthyfuture.org/home/resources/success.html](http://www.healthykidshealthyfuture.org/home/resources/success.html)