

WATERMELON and WIGGLES



Dakota County Public Health Department • 651-554-6100

Las ventajas de las comidas estilo familiar

Puntos clave:

- Los maestros usan diferentes consejos y trucos para involucrar a los niños y crear comidas exitosas.
- Los niños necesitan aprender a preparar comidas estilo familiar.
- ¡Tener tazas, platos y utensilios para niños son la clave!
- Es más probable que los niños coman una variedad de alimentos saludables si se sirven ellos mismos.
- Los elementos en un plato ayudan a que todos visualicen las porciones.
- Puede comenzar pasando las servilletas y los utensilios incluso si los niños en su clase llevan sus propios almuerzos.
- A los niños les lleva un tiempo aprender a servirse ellos mismos. No los apure.
- ¡El estilo familiar empodera a los niños!

La hora de la comida no solo es importante para desarrollar hábitos saludables para toda la vida, sino que también es un excelente momento para observar si los niños avanzan en muchas de las habilidades que se presentan en los [Indicadores de progreso de la primera infancia de Minnesota](#).

Repase el contenido de Comunicaciones de alfabetización lingüística, Matemática cognitiva, Enfoques al aprendizaje, Movimientos físicos, Sistemas socioemocionales y sociales, Pensamiento cognitivo y científico.

Video de desarrollo profesional para proveedores

- Vea ejemplos de "comidas estilo familiar"
- Escuche mensajes de proveedores de cuidado infantil sobre su experiencia con comidas estilo familiar.
- Obtenga consejos para crear un estilo familiar en cualquier entorno en el que trabaje.
- Vea el [video](#) aquí.

¿[Usted o su personal desean responder un cuestionario](#) sobre recuentos de comida, reclamos o requisitos financieros del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)? Verifique su conocimiento sobre [las pautas de patrones de comidas de Departamento de Agricultura de los Estados Unidos \(USDA\)/el CACFP](#) para el desayuno, el almuerzo, la cena y los refrigerios para recibir comidas reembolsables. También puede ponerse al día con los seminarios web organizados por el Departamento de Educación de Minnesota.



Con el respaldo de la Statewide Health Improvement Partnership (Sociedad Estatal de Mejora de la Salud), el Departamento de Salud de Minnesota y la Salud Pública del Condado de Dakota. Para encontrar más información y ver los enlaces anteriores, visite:

<https://tinyurl.com/y9oarnr3>

Octubre de 2018