

# Cuidado infantil: ¿qué comerá mi niño?



¿Sabía usted que nuestro cuidado infantil participa en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)? Las comidas y meriendas/snacks servidas a través del CACFP ayudan a ofrecer a los niños en edad preescolar los nutrientes que necesitan para aprender, crecer y estar sanos. Proporcionamos una variedad de vegetales y frutas, granos integrales, lácteos bajos en grasas, y alimentos ricos en proteínas magras. También ofrecemos agua durante todo el día.

## ¿Qué almorzará?\*

- ¾ taza de leche baja en grasa (1%)
- ¼ taza de frutas\*\*
- ¼ taza de vegetales
- ½ porción de granos (como ½ rebanada de pan o ¼ taza de pasta o arroz)
- 1½ onza equivalente de carne o sustituto de carne (como queso, yogur, o frijoles)

\* Porciones para niños de 3-5 años.

\*\*Vegetales adicionales pueden ser servidos en lugar de frutas.

## ¿Qué merendará?\*

Las meriendas varían. Estos son algunos ejemplos:

### Ejemplo 1:

- ½ onza equivalente de carne o sustituto de carne
- ½ taza de fruta

### Ejemplo 2:

- ½ taza de vegetales
- ½ porción de granos

### Ejemplo 3:

- ½ taza de leche
- ½ porción de granos

### Ejemplo 4:

- ½ taza de vegetales
- ½ onza equivalente de carne o sustituto de carne

\* Porciones para niños de 3-5 años.

# Alimentos saludables + Ambientes saludables = Niños saludables

En el cuidado infantil, fomentamos opciones saludables de maneras que van más allá de nuestro menú:

- 1 Mire alrededor.** Vea cómo nuestro sitio muestra imágenes de alimentos saludables. Pídale a su niño que le señale su foto favorita.
- 2 Lea al respecto.** Nuestro librero incluye cuentos sobre probar alimentos nuevos. Pregunte si puede tomar un libro prestado y léale a su niño.
- 3 Intente actividades divertidas.** Realizamos una serie de actividades que involucran el cultivo y la degustación de nuevos alimentos. Pregúntele a su niño su actividad favorita e inténtela en casa.

## Actividad

Pídale a su niño que colorea la siguiente imagen.

