

## ¿Sabia usted?

**¡LA MANERA en que usted da de comer sus niños importa tanto como LO QUE les da de comer! Para evitar problemas,**

### **Los Padres de Familia y Los Proveedores deberían:**

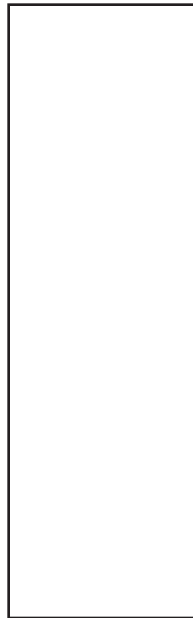
- Escoger **QUE** servir:  
Los adultos saben cuales alimentos son nutritivos. Es importante ser paciente cuando los niños estén probando comidas nuevas. Puede que los niños tienen que ver una comida 6-12 veces antes de tener ganas de probarla.
- Escoger **DONDE** va servir la comida:  
Hay que escoger un lugar en donde los niños comerán, por ejemplo una mesa. Para pasar tiempo platicando con los niños, es mejor apagar la televisión y guardar los juguetes.
- Escoger **CUANDO** servir la comida:  
Intente servir las comidas y snacks dentro de un horario fijado. Así el horario será predecible para los niños y sabiendo que pronto van a comer de nuevo no comerán demasiado en una sola comida.

### **Los Niños deberían:**

- Escoger **CUANTO** van a comer de sus platos:

Los infantes y los niños tienen una habilidad natural que les ayuda comer cuando tienen hambre y parar una vez que estén llenos. Para asegurar que los niños crecen bien y tener un buen peso como adultos:

- Deje que los niños dejan comida en sus platos
- No intente convencer los niños a comer mas después de que hayan terminado



## ***¿Que es el Programa de Alimentos?***

### **Una Guía Para Los Padres de Familia**



***Day Care Resources, Inc.***

USDA Child & Adult Care Food Program

P.O. Box 128

Pekin, Illinois 61555-0128

(309) 925-2274

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

## ¿Que es el “Programa de Alimentos”?

El Programa de Alimentos Para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP Child and Adult Care Food Program) es un programa del gobierno federal. En el estado de Illinois, proveedores licenciados por el DCFS o proveedores licencias exentas por el IDHS, pueden ser reembolsados por servir alimentos nutritivos que cumplen con los requisitos de buena nutrición.

## ¿Quien es elegible para las comidas?

- Niños menores de 13 años
- Niños mayores de 13 años con necesidades especiales\*  
(Un IEP Individual Education Plan, Plan de Estudios Individual es requerido en este caso.)

## ¿Porque recibe dinero mi proveedor para alimentar mis niños?

Cuando un proveedor participa en el programa, la verdad es que está haciendo más que solamente alimentando sus niños. Cuando un proveedor está reembolsado para los alimentos, también está reembolsado para el tiempo que pasó:

- anotando las comidas y la asistencia
- sirviendo comidas y snacks nutritivos
- siguiendo las reglas de buena nutrición
- preparando y sirviendo las comidas
- aprendiendo de la nutrición
- revisando constancias con su consejero del programa

## Registrar su Hijos

Los padres de familia deben llenar una forma de registro para cada niño. Los proveedores que participan en el programa deben tener una forma de registro para cada niño en su cuidado. Las formas de registro ayudan a asegurar que cada proveedor no cuide más niños que los que se indican en su licencia del DCFS.



## ¿Porque debería escoger una guardería con un proveedor que participa en el programa de alimentos?

Los Proveedores que participan en el Programa de Alimentos:

- Reciben visitas a su casa 3 veces al año. Durante estas visitas, los proveedores reciben entrenamiento en cosas importantes sobre la nutrición y realimentación en como mejorar sus menús.
- Sirven alimentos apropiados según las edades de los niños. Los infantes y niños chiquitos reciben alimentos que cumplen con los requisitos de su etapa de desarrollo. Por ejemplo varios alimentos que podrían causar el atragantarse no son permitidos.
- Saben que es importante servir alimentos saludables. Saben que hay límites para los postres y que hay varios alimentos insaludables que no son reembolsables.
- Saben que es una buena idea sentar a comer con los niños. Los niños que comen juntos con sus proveedores tienen mejores autoestimas y más vocabulario.
- Deben servir ciertas comidas para asegurar que los niños en su cuidado reciben la energía, las vitaminas y los minerales que necesitan para crecer y desarrollar.

## ¿Qué puedo hacer para que mis niños crezcan saludables?

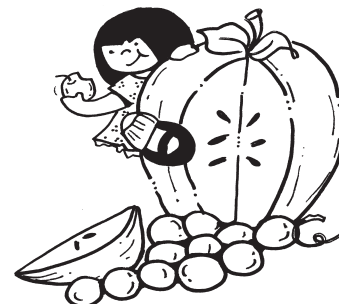
Es importante hablar con su proveedor a ver cuales son las comidas que ofrece en su guardería y cuales son las comidas que los niños recibirán en su casa. Así, los niños no comerán snacks innecesarios.

Antes de traer algo, pregúntele a su proveedor si le gustaría que le trajeras comida a su casa, tal vez para un día especial. Los proveedores solo pueden recibir el reembolso para los alimentos que ellos hayan comprado. En lugar de traer algo de comida, es probable que una de las siguientes opciones ayudara más al proveedor:

- Platos o servilletas para una fiesta
- Un juego para compartir y jugar con todos los niños
- Un libro divertido para leer a todos los niños

Sus niños deben de ser listos para comer cuando llegan a la guardería. Si por ejemplo el proveedor esta sirviendo el desayuno y su niño llega con una dona, este puede causar problemas. Si un niño llega con snacks extras es posible que:

- Los alimentos nutritivos del proveedor ya o aparecerán tan atractivo a los demás
- No sea justo a los demás niños.
- Estos snacks pueden contener más calorías.



Conforme a la ley federal y las políticas y regulaciones de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de genero y orientación sexual), edad, discapacidad, venganza o represalia por actividades realizadas en el pasado relacionadas con los derechos civiles. La información del programa puede estar disponible en otros idiomas además del inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios de comunicación alternativos para obtener información sobre el programa (por ejemplo, Braille, letra agrandada, grabación de audio y lenguaje de señas americano) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable que administra el programa o con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comunicarse con el USDA a través del Servicio Federal de Transmisión de Información al (800) 877-8339. Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe completar un formulario AD-3027, Formulario de queja por discriminación del programa del USDA, que se puede obtener en línea, en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDAProgramComplaintForm-Spanish-Section 508 Compliant.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida al USDA. La carta debe contener el nombre, la dirección y el número de teléfono del reclamante, y una descripción escrita de la supuesta acción discriminatoria con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR, por sus siglas en inglés) sobre la naturaleza y la fecha de la presunta violación de los derechos civiles. La carta o el formulario AD-3027 completado debe enviarse al USDA por medio de: correo postal: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; o fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov). Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.