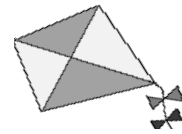




PROVIDER'S FOOD PROGRAM ABRIL 2010



¿Sera Que El Apetito De Los Niños Es Normal?

Tomado de Nibbles for Health 18, USDA Food and Nutrition Service

El apetito de los niños cambia

Los niños no crecen tan rápido en sus años preescolares. Es por eso que un niño puede tener un apetito más pequeño en esos años. Esto es normal. Si un niño no tiene hambre o no termina de comer, relájese. Retire la comida.

Los niños probablemente están comiendo lo suficiente, si están llenos de energía, crecimiento, y parecen sanos. Si un niño está perdiendo peso o tiene necesidades especiales de alimentación, coméntelo con sus padres. Este no es el momento de descubrir el problema por sí mismo.

La mayoría de los niños pequeños se alimentan mejor cuando son alimentados de cuatro a seis mini-comidas al día.

Los niños saben cuánto deben de comer

Los niños probablemente saben comer la cantidad correcta si usted no los fuerza. Los niños sanos por lo general comen cuando tienen hambre. Y se detiene cuando se sienten llenos.

- **Usted decide** los alimentos que le ofrecen y el plan de horas regulares para comer.
- **Deje que los niños decidan** cuánto van a comer. De a los niños ese derecho y el respeto es importante, incluso si un niño está obeso.

Aprender las señales de hambre es importante

Deje que los niños aprendan las señales del cuerpo para tener hambre y la sensación de llenura. Así es como los niños pueden aprender a comer de una manera normal, no comer en exceso. Eso es un buen hábito para la salud de toda la vida.

La sobrealimentación puede ser un problema diferente.

¿Sorprendido? Es obvio que el comer demasiado puede hacer que la gente engorde. Pero subalimentación (servir muy pocos alimentos) puede tener el mismo resultado. Los niños pueden comer en exceso más tarde, cuando hay otra oportunidad de comer.

Usted puede ayudar a los niños a que consuman la cantidad adecuada

- Ofrezca porciones pequeñas. Deje que el niño pida más.
- De tiempo suficiente. Esto puede dar a los niños la oportunidad de que se sientan llenos.
- Retire la comida cuando el niño deje de comer.

Esperemos que vayan a ver unos hermosos días soleados que le permitirán salir a caminar con sus niños de guardería o ir de excursión. Recuerde que si planea estar fuera de la casa durante su horario de comida o merienda **notifique a la oficina con anticipación**. Si un monitor se presenta a hacerle una revisión y no nos dejó saber que no estaría en casa, es un requisito que se le deduzca esa comida o merienda.

VACACIONES DE VERANO

Por favor llame a la oficina principal y / o dejar saber a su monitor cuáles serán sus vacaciones en horario de verano. Esto evitará revisiones innecesarias de los monitores.

¿Alguno de los niños actualmente inscritos en su guardería son de edad escolar? ¿Están actualmente inscritos solamente en horario después de la escuela? Si van a estar llegando tiempo completo durante el verano vamos a necesitar una inscripción actualizando el horario para ellos. Por favor enviar con anticipación para evitar cualquier deducción al finalizar sus menús.

Por favor llame a la oficina principal y / o dejar saber a su monitor cuando serán sus vacaciones en el verano. Esto evitará revisiones innecesarias para nuestros monitores.

ENTRENAMIENTOS

Todos los proveedores deberían haber devuelto sus entrenamientos y recibido su certificados. Mantenimiento de Archivos se empezó a repartir en Noviembre a Marzo. Si no lo han regresado, por favor enviarlo inmediatamente. Si usted no ha recibido su certificado póngase en contacto con la oficina principal.

En Marzo empezamos repartiendo los otros dos entrenamientos requeridos para este año. Complételos y envíelos de regreso tan pronto como sea posible. Una vez que tengamos todos los entrenamientos usted puede sentarse y relajarse hasta el 1 de Octubre.

UVAS Y HOTDOGS

Sabemos que tenemos los mejores proveedores de day care lo cual son muy cautelosos al cortar las uvas y los hotdogs. Por desgracia, todavía no se le permite servirle estos componentes a los niños menores de 3 años, independientemente de que se corten o no.

DEPOSITO DIRECTO

Cada mes, 1 ó 2 proveedores por teléfono, nos dicen que no han recibido su cheque. Cuando esto ocurre hay que esperar 10 días laborales desde el momento en que se envió antes de que podamos enviar otro. Para evitar que esto le ocurra a usted inscribese para depósito directo. El reembolso se pondrá automáticamente en su cuenta corriente o cuenta de ahorros. Llame a la oficina para más información.

MENUS POR EL WEB

Cada día más otro proveedor aprende hacer los menús por el internet. Uno de los comentarios que escuchamos regularmente es "¿por qué no me dijeron lo fácil que es? Me hubiera pasado al internet hace mucho tiempo." Si a usted le gustaría probar hacer los menús por internet, póngase en contacto con la oficina y trabajaremos con.