



Best Practices for Healthy Eating

For Organizations Serving Children and Youth

Nemours[®]
A Children's Health System

Authors

Michelle Boyle, MS, CHES

Gina Celano, MS, CHES

Erica Cooper, MPH, RD

Kate Dupont Phillips, MPH, CHES, PAPHS

Mary Trotter, MS, RD, LDN

Stefanie Van Stan, MS, CHES

Acknowledgements

The authors gratefully acknowledge the invaluable contributions of a wide variety of stakeholders committed to supporting children's health and optimal development. The remarkable nutrition policy changes in Delaware, impacting 44,000 children in early care and education settings, would not have been possible without the knowledge, service, enthusiasm and support of many. We hope this guide assists providers in making those policies real in the lives of children. This is possible only through the collaborative efforts of many organizations and individuals, all dedicated to helping children grow up healthy!

We thank the following organizations and individuals for their guidance, support and feedback:

- David Bowman, Education Associate, Delaware Department of Education
- Elizabeth Walker, Director, Association of State and Territorial Health Officials
- Beth Weatherbee, formerly with the Delaware Department of Education
- Patricia Quinn, Administrator, Delaware Office of Child Care Licensing

For More Information

Please contact:

The logo for Nemours Health & Prevention Services. It features the word "Nemours" in a serif font with a red underline, followed by "Health & Prevention Services" in a sans-serif font.

2200 Concord Pike, 7th Floor
Wilmington, DE 19803
1-888-494-5252 ■ nhps_info@nemours.org

www.nemours.org/growuphealthy

The content of this document is intended solely for educational non-commercial use and is strictly informational, information contained in this material is not intended as medical advice and is not a substitute for medical advice one receives or should receive from their health care provider.

Nemours is currently funded by the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) under a five-year Cooperative Agreement (1U58DP004102-01). Funding for this publication was made possible by the CDC. The views expressed in this document do not necessarily reflect the official policies of the Department of Health and Human Services, nor does the mention of trade names, commercial practices, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Table of Contents

Introduction	2
Glossary of Terms	3
Feeding Infants & Children	5
<i>Current CACFP Daily Meal Pattern for Infants</i>	6
<i>Recommended CACFP Daily Meal Pattern for Infants</i>	6
<i>Infant Feeding</i>	7
<i>Recommendations, Rationale and Portion Sizes for Infants</i>	8
<i>Current CACFP Daily Meal Pattern for Children</i>	14
<i>Recommended CACFP Daily Meal Pattern for Children</i>	15
<i>Comparison of Current and Recommended CACFP Requirements</i>	16
<i>Recommendations, Rationale and Portion Sizes for Children 1–2 Years</i>	17
<i>Recommendations, Rationale and Portion Sizes for Children 3–5 Years</i>	22
<i>Recommendations, Rationale and Portion Sizes for Children 6 Years and Older</i>	25
General Guidance	29
<i>Role Modeling</i>	30
<i>Family-Style Dining</i>	31
<i>Hungry or Full?</i>	32
<i>Picky Eaters</i>	33
<i>Choking Hazards and Food Allergies</i>	34
Menu Planning and Meal Preparation	35
<i>Transitioning Kids to Healthier Foods</i>	36
<i>How to Read a Food Label</i>	37
<i>Choosing Healthy Options</i>	38
<i>Seasonal Fruits and Vegetables</i>	39
<i>Healthy Food Substitutions</i>	40
<i>Healthy Cooking Methods</i>	42
<i>Engaging Children in the Kitchen</i>	43
Policy Support	45
<i>For Program and Staff Handbooks</i>	46
<i>For Family Handbooks</i>	47
Family Tip Sheets	49
<i>Healthy Eating for Infants Birth through 3 Months</i>	50
<i>Healthy Eating for Infants 4 through 7 Months</i>	52
<i>Healthy Eating for Infants 8 through 11 Months</i>	56
<i>Healthy Eating for Children 1 through 2 Years</i>	60
<i>Healthy Eating for Children 3 through 5 Years</i>	63
<i>Healthy Eating for Children 6 Years and Older</i>	66
<i>Division of Responsibility in Feeding</i>	69
<i>Recommendations At-A-Glance</i>	70
<i>Linkages to Home</i>	71
References	72

Introduction

This guide is intended to serve as a practical tool for implementing feeding best practices for optimal nutrition in early care and education settings. You and your program play an important part in supporting children's development of healthy habits, both by providing nutritious food and by teaching children how to make healthy food choices. Children who learn these habits when they're young are more likely to continue making healthy choices in adulthood. By sharing information with families, you can work with them as partners to support healthy children. In this guide you will find:

- Recommendations for healthy options in the following categories: beverages, fruits and vegetables, milk, meats and meat alternates, and grains and breads
- Rationale for the recommendations
- Appropriate portion sizes by age that are based on the CACFP reimbursable meal guidelines
- Ideas for engaging children in healthy eating
- Tips and tools for reading nutrition labels, motivating picky eaters, and modeling healthy habits
- Tip sheets for families
- Sample policies for use in your program and with families

This toolkit is the result of extensive research, collaboration and feedback from many individuals. It is a "living document." It will continue to be edited, updated and improved over time. We welcome your comments, questions and suggestions. It is YOU that this toolkit is intended to serve! If you have feedback, please contact:

Nemours Health & Prevention Services
2200 Concord Pike, 7th Floor
Wilmington, DE 19803
1-888-494-5252 or nhps_info@nemours.org
www.nemours.org/growuphealthy

Before you begin reading this guide, consider taking a few moments to do a self-assessment of your program's current practices using the tool on the *Let's Move!* Child Care website below. It is important to know your program's strengths, as well as areas of opportunity. This will help you determine which sections of this guide best address your specific needs.

Let's Move! Child Care
www.healthykidshealthyfuture.org

Glossary of Terms

Added Sugars – Sugars and syrups that are added to foods during processing or preparation. Added sugars do not include naturally-occurring sugars such as those found in milk and fruits.

Basic Food Groups – In the USDA meal pattern, the basic food groups are grains; fruits; vegetables; milk, yogurt, and cheese (dairy); and meat, poultry, fish, dried peas and beans, eggs, and nuts (protein). In the CACFP meal pattern, the basic food groups (also called “meal components”) are grains and breads; milk; meats and meat alternates; and fruits and vegetables.¹

Cardiovascular Disease – Refers to diseases of the heart and diseases of the blood vessels (arteries, capillaries, veins) within a person’s entire body, such as the brain, legs and lungs.¹

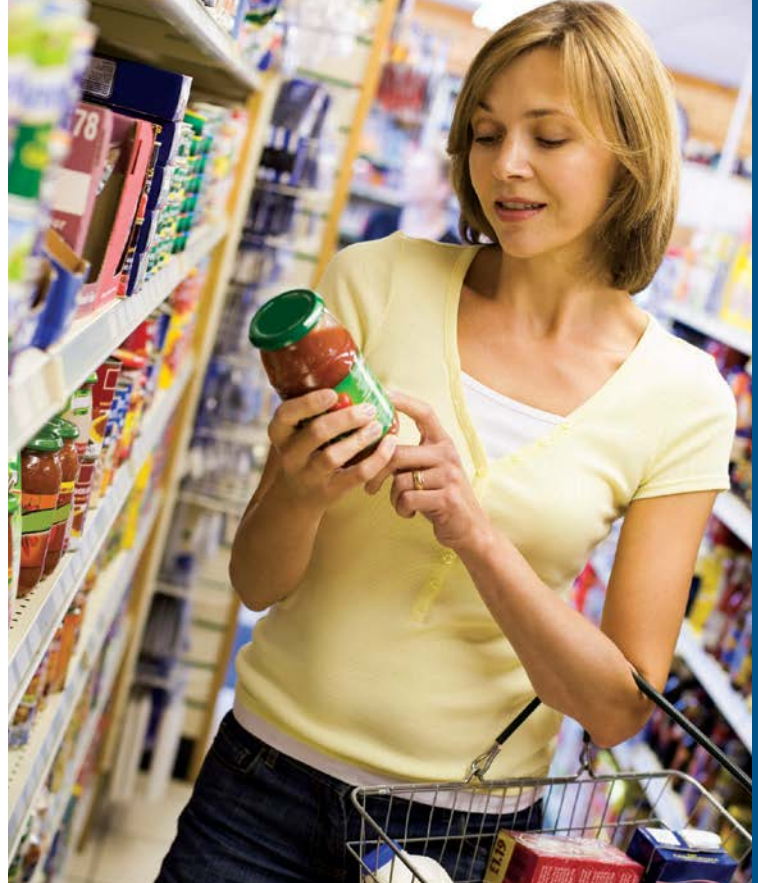
Cheese Food – A processed cheese prepared by mixing one or more cheese ingredients with one or more dairy ingredients into a homogeneous plastic mass, which reduces the amount of cheese in the finished product. It must contain at least 51% of the cheese ingredient by weight, have a moisture content less than 44%, and contain at least 23% milkfat.²

Cheese Product – A processed cheese that does not meet the maximum moisture content of 43% and/or the 47% minimum milkfat standards of processed cheese.²

Cholesterol – A sterol present in all animal tissues that when ingested by humans, turns into a soft, fatty, wax-like substance in the bloodstream. It is necessary in the production of cell membranes and some hormones, but too much cholesterol in the blood is a major risk for coronary heart disease (which leads to heart attack) and for stroke. There is no evidence for a dietary requirement for cholesterol.^{1, 6}

Chronic Diseases – such as heart disease, cancer and diabetes—are the leading causes of death and disability in the United States. These diseases account for seven of every ten deaths and affect the quality of life of 90 million Americans. Although chronic diseases are among the most common and costly health problems, they are also among the most preventable. Adopting healthy behaviors such as eating nutritious foods, being physically active and avoiding tobacco use can prevent or control the devastating effects of these diseases.¹

Combination Food – A single serving of a food item that contains two or more of the required meal components (e.g., pizza, chef salad).



Dietary Fiber – Typically refers to nondigestible carbohydrates from plant foods such as legumes (e.g., peas and beans), oats, barley, some fruits and fruit juices (e.g., prunes, plums and apples), some vegetables (e.g., broccoli, carrots and celery), nuts, seeds and whole grains.¹

Discretionary Calorie Allowance – The calories remaining in a person’s energy allowance after he/she has consumed adequate calories from healthful foods, i.e. foods in low-fat or no added sugar forms. These “left-over” calories can be “spent” on forms of foods that are not the most nutrient dense (e.g., whole milk rather than fat-free milk) or may be additions to foods (e.g., salad dressing, sugar, butter).¹

Heart Disease – A narrowing of the small blood vessels that supply blood and oxygen to the heart (coronary arteries).¹

Monounsaturated Fatty Acids (MUFAs) – Are liquid at room temperature and are found in canola, olive and peanut oils. MUFAs lower total cholesterol, lower bad cholesterol (LDL) and also raise good cholesterol (HDL). These are healthy fats.⁴

Nutrient-Dense Foods – Foods that provide substantial amounts of vitamins, minerals and other nutrients and relatively fewer calories.¹ Nutrient-dense foods are forms of foods that are lean or low in solid fats and without added solid fats, sugars, starches, or sodium and that retain naturally-occurring components such as fiber.

Ounce Equivalent – In the grains food group, the amount of a food counted as equal to a one ounce slice of bread; in the meat, poultry, fish, dry beans, eggs, and nuts food group, the amount of food counted as equal to one ounce of cooked meat, poultry, or fish.¹

Polyunsaturated Fatty Acids (PUFAs) – Are usually liquid at room temperature. Safflower, sunflower, corn and soybean oils contain the highest amounts of PUFAs. PUFAs lower total cholesterol in the blood and lower the bad cholesterol. However, they also lower the good cholesterol. Overall, they are healthy fats.⁴

Portion Size – The amount of a food consumed in one eating occasion; can consist of multiple servings.¹

Processed Cheese – Food prepared by mixing one or more cheeses, with the aid of heat, for manufacturing with an emulsifying agent. The cheese is then poured into molds to solidify into a homogeneous plastic mass and is later packaged. The final product can have a maximum moisture content of 43% and must have at least 47% milkfat.²

Processed Meat – A meat product containing at least 30% meat, where the meat has undergone processing other than boning, slicing, dicing, mincing or freezing, either as a single meat or in combination with other ingredients or additives. Processed meats have been cured, smoked, dried, canned, dehydrated and/or combined with chemicals and/or enzymes. Examples include sausage, bacon, deli meats, hot dogs, bologna, salami, pepperoni, etc.³

Saturated Fats – Are solid at room temperature like butter, stick margarine, shortening and the fat in cheese and meat. Some vegetable oils (e.g., coconut and palm oil) contain mostly saturated fats. These are unhealthy fats that raise cholesterol in the blood, so use them sparingly, if at all. ⁴

Serving Size – A standardized amount of a food, such as a cup or an ounce, used in providing dietary guidance or in making comparisons among similar foods.¹

Sweet Grain – A grain food that customarily contains a significant proportion of calories from sugar. Includes: doughnuts, Danishes, cakes, cupcakes, pies, cookies, brownies, toaster pastries, commercially-prepared muffins/quick breads, sweet rolls, granola bars, and grain fruit bars.

Trans Fats – Are found naturally in some foods but mainly come from partially hydrogenated fats in commercially-prepared baked goods like crackers and cookies. Trans fats raise cholesterol in the blood just like saturated fat does, so try to limit or avoid them entirely. They are unhealthy fats.⁴

Whole Grains – Foods made from the entire grain seed, usually called the kernel, which consists of the bran, germ and endosperm. If the kernel has been cracked, crushed or flaked, it must retain nearly the same relative proportions of bran, germ and endosperm as the original grain in order to be called whole grain.¹

-
1. U.S. Department of Health and Human Services, U.S. Department of Agriculture. Dietary Guidelines for Americans, 2005. <http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/default.htm>. Accessed May 28, 2010.
 2. Electronic Code of Federal Regulations. Title 21, Part 133. http://ecfr.gpoaccess.gov/cgi/t/text/text-idx?c=ecfr&tpl=/ecfrbrowse/Title21/21cfr133_main_02.tpl Accessed August 13, 2010.
 3. Food Standards New Zealand Australia. Food Standards Guide, 2001. http://www.foodstandards.gov.au/_srcfiles/Meat_0801.pdf. Accessed June 11, 2010.
 4. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans, 2008. <http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>. Accessed June 11, 2010.
 5. Nemours Health and Prevention Services. Planning Healthy Meals for Child Care, 2009.
 6. American Heart Association. What is Cholesterol? <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3046103> Accessed June 30, 2010.

Feeding Infants & Children



Current CACFP Daily Meal Pattern – Infants

Meal Component	Birth through 3 months	4 through 7 months	8 through 11 months
BREAKFAST – Serve the following 3 components:			
Breast Milk or Formula	4 – 6 fl oz.	4 – 8 fl oz.	6 – 8 fl oz.
Infant Cereal	None	0 – 3 Tbsp	2 – 4 Tbsp
Fruit or Vegetable	None	None	1 – 4 Tbsp
LUNCH or SUPPER – Serve the following 4 components:			
Breast Milk or Formula	4 – 6 fl oz.	4 – 8 fl oz.	6 – 8 fl oz.
Fruit or Vegetable	None	0 – 3 Tbsp	1 – 4 Tbsp
Infant Cereal	None	0 – 3 Tbsp	2 – 4 Tbsp
Meat or Meat Alternate (choose one)			
Lean meat, poultry, fish, egg yolk, cooked beans or peas	None	None	1 – 4 Tbsp
Cheese	None	None	½ – 2 oz.
Cottage cheese	None	None	1 – 4 oz.
SNACK – Serve the following 2 components:			
Breast Milk or Formula	4 – 6 fl oz.	4 – 6 fl oz.	2 – 4 fl oz.
Grain or Bread (choose one)			
Bread	None	None	0 – ½ slice
Crackers	None	None	0 – 2 crackers

If you participate in CACFP, you must comply with this meal pattern for reimbursement.

Recommended CACFP Daily Meal Pattern – Infants

This meal pattern was not reimbursable by CACFP at the time of publication.

Age	Meal	Breast Milk/Infant Formula	Meats, vegetables, fruits, and infant cereals (complementary foods)
0 through 5 months	All feedings	4–6 oz. breast milk or infant formula per feeding	No solid foods
6 through 11 months	Breakfast	6–8 oz. breast milk or formula	1–4 TBSP meat, fish, poultry, or egg yolk OR 1–4 TBSP infant cereal PLUS 1–2 TBSP vegetable OR 1–2 T fruit*
	Lunch/Supper	6–8 oz. breast milk or formula	1–4 TBSP meat, fish, poultry or egg yolk OR 1–4 TBSP infant cereal PLUS 1–2 TBSP vegetable OR 1–2 TBSP fruit*
	Snack	2–4 oz. breast milk or formula	1–2 TBSP vegetable OR 1–2 TBSP fruit* PLUS ½ slice of bread OR 2 crackers

NOTES:

- *No fruit juice for infants under 12 months of age.
- At 6 months, introduce these foods one at a time, starting with meat or infant cereal, followed by vegetables, fruits, and bread or crackers in amounts and types that are developmentally-appropriate.
- Do not serve any type of cow’s milk, foods mixed with milk (such as milk with cereal, milk in mashed potatoes), or milk-based products (yogurt, milk, cottage cheese) until 1 year of age. Begin transitioning to cow’s milk at 1 year of age.

IOM (Institute of Medicine). 2011. *Child and Adult Care Food Program: Aligning Dietary Guidance for All*. Washington, DC: The National Academies Press.

Infant Feeding

Breastfeeding

Breast milk is the ideal food for infants. In fact, the American Academy of Pediatrics (AAP) recommends exclusive breastfeeding for the first six months of an infant's life. During this time, no other foods or beverages should be served. At six months, solid foods can be gradually introduced to an infant's diet. However, breastfeeding should continue until at least 12 months, and as long as desired by mother and baby. Breastfeeding has been shown to reduce infants' risk of developing many common illnesses and chronic conditions such as asthma, diabetes, ear infections, respiratory tract infections, dermatitis, and celiac disease. Infants who are breastfed are also less likely to be overweight or obese.¹ Additionally, breastfeeding promotes bonding between a mother and her infant.

As an early care and education (ECE) provider, you have a very important role in promoting and facilitating breastfeeding among the families you serve. If a mother wishes to breastfeed, work with her to develop a system to ensure that an ample supply of breast milk is available while the infant is in your care. This includes having a refrigerator/freezer available for breast milk storage and/or a designated private space for mothers to pump or breastfeed. Breast milk should be clearly labeled with each infant's name and the date on which it was expressed. This ensures that an infant receives only his/her own mother's breast milk and that the breast milk is safe for consumption.

It is very important to familiarize yourself with the safe storage and preparation of breast milk. Below are some helpful tips and guidelines:

- Never microwave breast milk! It is best to defrost breast milk either in the refrigerator overnight, by running under warm water, or by setting it in a container of warm water. Thawed breast milk should be used within 24 hours. Do not refreeze unused milk.
- If an infant doesn't finish the bottle of breast milk within one hour, throw out the rest. Bacteria from saliva can contaminate the milk and make the infant sick if he/she drinks it later.
- At room temperature, a bottle of breast milk can safely stay out for 3 – 4 hours.
- Breast milk can be safely stored in the refrigerator for 48 – 72 hours.
- Breast milk can be safely stored in the freezer for up to six months.
- Always store breast milk in the back of the refrigerator or freezer, as this is the coldest spot.

Infant Formula

If breastfeeding is not possible or desired, iron-fortified infant formula is an acceptable alternative. As with breast milk, formula should be clearly labeled with the infant's name. Never switch an infant's formula without consultation with his/her parents/caregivers, as this could cause an adverse reaction. It is very important to familiarize yourself with the safe storage and preparation of infant formula. Below are some helpful tips and guidelines:

- Always follow the directions on the label carefully.
- If an infant doesn't finish the bottle of formula within one hour, throw out the remainder. Bacteria from saliva can contaminate the formula and make the infant sick if he/she drinks it later.
- To prevent waste and save time, mix a large batch of formula and divide it into bottles that you can refrigerate and use throughout the day.
- At room temperature, prepared infant formula can safely stay out for up to two hours.
- If warmed, prepared infant formula can safely stay out at room temperature for up to one hour.
- Prepared infant formula can be safely stored in the refrigerator for up to 24 hours.

Solid/Complementary Foods

At around six months, infants may be slowly introduced to solid foods if they show signs that they are developmentally ready. These include:

- The absence of tongue thrust reflex (baby's tongue doesn't automatically push food back out of his mouth)
- Good head and neck control
- Opening their mouths when food comes toward them
- Doubling of birth weight
- An increased demand for breast milk or formula that continues for several days

When solid foods are introduced, the AAP recommends that single-ingredient foods be given one at a time. You should wait at least two to three days between offering new foods, so that it will be easier to identify the food if the infant experiences an adverse reaction (i.e., allergy or intolerance). For most children it doesn't matter what the first foods are—whole grain cereals, or pureed vegetables, fruits and meats. Breastfed babies may benefit from baby foods made with meat, as these increase iron and zinc absorption.

ECE providers should not introduce new solid foods without first consulting an infant's parents/caregivers.

1 American Academy of Pediatrics (2012). Policy Statement: Breastfeeding and the Use of Human Milk. *Pediatrics*, 129(3):e827–e841. Accessed on January 7, 2013 at <http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2012/02/22/peds.2011-3552.full.pdf+html>

Infants: Beverages



Age	Recommended	Not Recommended
Birth through 3 months	<ul style="list-style-type: none">■ Breast milk (preferred)■ Iron-fortified infant formula	<ul style="list-style-type: none">■ Any other foods or beverages at this age
4 through 7 months	<ul style="list-style-type: none">■ Breast milk (preferred)■ Iron-fortified infant formula	<ul style="list-style-type: none">■ Food or drink other than breast milk and/or iron-fortified infant formula in a bottle unless medically necessary■ Cow's milk or lactose-free milk or nutritionally-equivalent beverages like soy or rice milk■ 100% fruit and vegetable juice■ Soft drinks■ Sports/energy drinks■ Sugary beverages including fruit-based drinks with added sweeteners, sweetened iced teas, punch, etc.■ Artificially sweetened beverages including diet soft drinks, teas, lemonade, etc.■ Caffeinated beverages
8 through 11 months	<ul style="list-style-type: none">■ Breast milk (preferred)■ Iron-fortified infant formula■ Water with no added sweeteners	

Rationale

Why is juice not recommended for infants until 12 months of age or older?

- Fruits and vegetables, rather than juice, are preferable because they provide nutrients and fiber that may be lost in the processing of juice.

Why should no food or drink other than breast milk or iron-fortified infant formula be served in a bottle?

- Cereals or other foods added to a bottle do not help infants sleep through the night.
- Addition of cereals or other foods to a bottle can cause choking.
- This practice deprives infants of the opportunity to learn to regulate their food intake.

Why are sugary beverages not recommended?

- Sports and soft drinks are high in calories and sugar and low in key nutrients.
- Breast milk or iron-fortified formula and water provide all of the nutrition and hydration that infants need. Infants do not need the added sugar in sugary beverages.
- Consumption of sugary beverages is associated with:
 - Overweight or obesity
 - Calcium deficiency because sugary beverages displace milk
 - Tooth decay

Portion Size

Watch for hunger and fullness cues. Signs of hunger in infants may be sucking noises or sucking on fist or fingers, fussiness, or crying. Signs of fullness may be sealing the lips together, decreasing the amount of sucking, spitting out or refusing the nipple, or pushing or turning away from the breast or bottle.

Age	Item	Meals	Snacks
Birth through 3 months	<ul style="list-style-type: none"> ■ Breast milk (preferred) ■ Iron-fortified infant formula 	4-6 oz.	
4 through 7 months	<ul style="list-style-type: none"> ■ Breast milk (preferred) ■ Iron-fortified infant formula 	Approximately 4-8 oz.	4-6 oz.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Water with no added sweeteners 	Small amount can be given after breast milk or iron-fortified infant formula. Water can be used for practicing cup use.	
8 through 11 months	<ul style="list-style-type: none"> ■ Breast milk (preferred) ■ Iron-fortified infant formula 	Approximately 6-8 oz.	2-4 oz.
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Water with no added sweeteners 	Small amount can be given after breast milk or iron-fortified infant formula. Water can be used for practicing cup use.	



Infants:

Fruits & Vegetables

Age	Recommended	Not Recommended
Birth through 3 months	<ul style="list-style-type: none"> ■ Breast milk (preferred) ■ Iron-fortified infant formula 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Other foods at this age
4 through 7 months	<ul style="list-style-type: none"> ■ A variety of fruits and/or vegetables should be offered. All should be mashed, strained, or pureed to prevent choking. ■ Fruits and vegetables should be served plain, with no added fat, honey, sugar, or salt. ■ Some examples include: <ul style="list-style-type: none"> ● Homemade pureed fruits or vegetables ● Commercially-prepared baby fruits ● Commercially-prepared baby vegetables ● Fresh or frozen fruit ● Fresh or frozen vegetables ● Canned fruits (in 100% juice or water) ● Canned vegetables, low-sodium 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Added fat, honey, sugar, or salt ■ 100% fruit and vegetable juices ■ Fruit-based drinks with added sweeteners (e.g., cocktails, punches, etc.) ■ Food or drink other than breast milk and/or iron-fortified formula in a bottle unless medically necessary ■ Pre-mixed, commercially-prepared fruits or vegetables with more than one food item (e.g., fruit with cereal, vegetables with meat. Mixtures of fruits and vegetables only are fine.) ■ Pre-mixed, commercially-prepared desserts (e.g., infant smoothies, puddings, etc.) ■ Fried or pre-fried vegetables and fruits
8 through 11 months	<ul style="list-style-type: none"> ■ A variety of fruits and/or vegetables should be offered. ■ All should be soft, or cooked until soft, and cut into bite-size pieces to prevent choking. ■ Corn should be cooked and pureed before serving. ■ Fruits and vegetables should be served plain, with no added fat, honey, sugar, or salt. ■ Some examples include: <ul style="list-style-type: none"> ● Fresh or frozen fruits ● Fresh or frozen vegetables ● Canned fruits (in 100% juice or water) ● Canned vegetables, low-sodium 	

IMPORTANT NOTE: The following are a choking hazard to children under 12 months:

- Dried fruit and vegetables
- Raw vegetables
- Cooked or raw whole corn kernels
- Hard pieces of raw fruit such as apple, pear, or melon
- Whole grapes, berries, cherries, melon balls, or cherry or grape tomatoes

Rationale

Why serve fruits and vegetables?

- The Dietary Guidelines for Americans encourage consumption of a variety of fruits and vegetables weekly.
- Fruits and vegetables provide essential vitamins and minerals, fiber, and other substances that may protect against many chronic diseases.
- They are high in fiber.
- They help children feel fuller longer.
- They provide children with the opportunity to learn about different textures, colors, and tastes.
- They help children to develop life-long healthy eating habits.

Why no commercially-prepared mixtures of fruits or vegetables and another meal component?

- In commercially-prepared mixtures, it is difficult to figure out how much of each meal component the mixture contains. There may not be enough of a required component; therefore, it cannot be reimbursed by the CACFP. Mixtures of peas and



chicken cannot be reimbursed, for example, but mixtures of fruits and/or vegetables can because they are currently counted as one meal component in CACFP (e.g., apples and squash, or pears and blueberries).

- Mixtures may contain a new food that the child has not tried and may cause an allergic reaction. If a child has been introduced to all foods in the mixture, it is fine to serve; however, it will not be reimbursed if it contains two or more meal components.

Portion Size

Watch for hunger and fullness cues.

Age	Item	Meals
Birth through 3 months	Fruits and/or vegetables	None
4 through 7 months	Fruits and/or vegetables	0–3 Tbsp
8 through 11 months	Fruits and/or vegetables	1–4 Tbsp

Infants: Grains & Breads

Age	Recommended	Not Recommended
Birth through 3 months	<ul style="list-style-type: none"> ■ Breast milk (preferred) ■ Iron-fortified infant formula 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Other foods at this age
4 through 7 months	<ul style="list-style-type: none"> ■ Iron-fortified infant cereals ■ Make at least half of grains whole grains (as possible, given that infants are still being introduced to cereals). 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Commercially prepared cereal mixtures
8 through 11 months	<ul style="list-style-type: none"> ■ Iron-fortified infant cereals ■ Make at least half of grains whole grains. ■ All foods should have zero grams of trans fat ■ Commercially-prepared, age-appropriate baked snacks (such as teething biscuits) are allowed for snack time only. ■ Try to offer items (cereals, crackers, baked goods, etc.) that have no more than 200 mg of sodium per serving 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Grains and cereals that have more than 6 grams of sugar per serving, as labeled ■ Commercially prepared cereal mixtures ■ Baked goods that are high in sugar and/or fat (such as cookies, granola bars, cupcakes, donuts, cinnamon buns, etc.)

Rationale

Why serve whole grains?

- The Dietary Guidelines for Americans recommend making half of grain servings whole grains.
- Whole grains are good sources of dietary fiber, several B vitamins and minerals.
- Children and adults should eat about 14g of fiber for every 1,000 calories consumed. Diets high in fiber have a number of beneficial effects, including lowering the risk for heart disease and preventing constipation.

- Choosing foods that are free of added sugars helps people meet their nutrient needs without eating too many calories, sugars and fats. Added sugars supply calories but few or no nutrients.
- Limiting cereals to 6g of sugar (1.5 tsp) or fewer will help to keep added sugars low in children's diets.

Why no commercially-prepared cereal mixtures?

- Mixture may contain a new food that the child has not tried and may cause an allergic reaction.
- Portions of the food components in the mixture are not specified.

Portion Size

Watch for hunger and fullness cues.

Age	Item	Meals	Snacks
Birth through 3 months	■ Grains	None	None
4 through 7 months	■ Iron-fortified infant cereal	0–3 Tbsp	—
8 through 11 months	■ Iron-fortified infant cereal	2–4 Tbsp	—
	■ Bread	—	½ slice
	■ Crackers	—	2 crackers

Infants:

Meats & Meat Alternates

Age	Recommended	Not Recommended
Birth through 3 months	<ul style="list-style-type: none"> Breast milk (preferred) Iron-fortified infant formula 	<ul style="list-style-type: none"> Other foods at this age
4 through 7 months	<ul style="list-style-type: none"> Pureed meats or beans with no added sugar, fat or salt (not reimbursable by CACFP until 8 months of age) 	<ul style="list-style-type: none"> Fried foods Pre-fried baked foods such as chicken nuggets and fish sticks Processed meats, such as hot dogs, bologna, bacon and sausage Nuts and seeds (choking hazard for children this age)* Pre-mixed, commercially-prepared meals Added fat, honey, sugar or salt
8 through 11 months	<ul style="list-style-type: none"> Lean meats (beef, veal, and/or pork) Skinless poultry (chicken, turkey) Fish Cooked beans and peas (legumes) Egg yolk Meats and meat alternates should be soft, pureed, ground, mashed or finely chopped to prevent choking Foods should have zero grams of trans fat 	

*If using nuts and seeds, serve them ground or finely chopped in a prepared food.

Rationale

Why are meats and meat alternates important?

- Meats, beans, and eggs offer protein and other nutrients such as zinc, iron, and B vitamins.
- Protein supplies amino acids that build, repair and maintain body tissues.
- Nuts, nut butters and seeds are good sources of unsaturated fat, which promotes cardiovascular health.
- Minimizing trans fat consumption reduces the risk of cardiovascular disease.

Portion Size

Age	Item	Meals
Birth through 3 months	Meats & meat alternates	None
4 through 7 months	Chicken, meat, egg, cooked beans or peas*	1–4 Tbsp*
8 through 11 months	Chicken, meat, egg, cooked beans or peas	1–4 Tbsp
	Cottage cheese	1–4 oz.
	Cheese	½ oz. – 2 oz.

* Not reimbursable by CACFP until 8 months of age

Current CACFP Daily Meal Pattern – Children

Food Component	Ages 1 – 2	Ages 3 – 5	Ages 6 – 12
BREAKFAST – Serve all 3 components (meat/meat alternate is optional)			
Milk, fluid	½ cup	¾ cup	1 cup
Fruit or Vegetable	½ cup	½ cup	½ cup
Grain or Bread			
Bread	½ slice	½ slice	1 slice
Cereal – cold, dry	¼ cup	⅓ cup	¾ cup
Cereal – hot, cooked	¼ cup	¼ cup	½ cup
Pasta, noodles or grains	¼ cup	¼ cup	½ cup
Meat or Meat Alternate	<i>(Best Practice—optional, not reimbursed by CACFP at the time of publication)</i>		
Lean meat, poultry or fish	½ oz.	½ oz.	1 oz.
Cheese	½ oz.	½ oz.	1 oz.
Cottage cheese	2 Tbsp	2 Tbsp	2 Tbsp
Large egg	½ egg	½ egg	½ egg
Peanut butter or other nut/seed butters	1 Tbsp	1 Tbsp	2 Tbsp
Nuts or seeds	½ oz.	½ oz.	1 oz.
Yogurt, plain or flavored	¼ cup	¼ cup	½ cup
LUNCH or SUPPER – Serve all 4 components			
Milk, fluid	½ cup	¾ cup	1 cup
Fruit or Vegetable: Serve 2 or more separate and identifiable fruit/vegetable dishes.	¼ cup total	½ cup total	¾ cup total
Grain or Bread (choose one)			
Bread	½ slice	½ slice	1 slice
Grain or Pasta	¼ cup	¼ cup	½ cup
Cereal – cold, dry	¼ cup	⅓ cup	¾ cup
Cereal – hot, cooked	¼ cup	¼ cup	½ cup
Meat or Meat Alternate (choose one)			
Lean meat, poultry or fish	1 oz.	1 ½ oz.	2 oz.
Alternate protein product	1 oz.	1 ½ oz.	2 oz.
Cheese	1 oz.	1 ½ oz.	2 oz.
Cottage cheese	¼ cup	⅜ cup	½ cup
Large egg	½ egg	¾ egg	1 egg
Cooked dry beans/peas	¼ cup	⅜ cup	½ cup
Peanut butter or other nut/seed butters	2 Tbsp	3 Tbsp	4 Tbsp
Nuts or seeds	½ oz.	¾ oz.	1 oz.
Yogurt, plain or flavored	½ cup	¾ cup	1 cup

Food Component	Ages 1 – 2	Ages 3 – 5	Ages 6 – 12
SNACK – Select 2 of the 4 components			
Milk, fluid	½ cup	½ cup	1 cup
Fruit or Vegetable	½ cup	½ cup	¾ cup
Grain or Bread (choose one)			
Bread	½ slice	½ slice	1 slice
Grain or pasta	¼ cup	¼ cup	½ cup
Cereal – cold, dry	¼ cup	⅓ cup	¾ cup
Cereal – hot, cooked	¼ cup	¼ cup	½ cup
Meat or Meat Alternate (choose one)			
Lean meat, poultry, or fish	½ oz.	½ oz.	1 oz.
Alternate protein product	½ oz.	½ oz.	1 oz.
Cheese	½ oz.	½ oz.	1 oz.
Cottage cheese	2 Tbsp	2 Tbsp	2 Tbsp
Large egg	½ egg	½ egg	½ egg
Cooked dry beans/peas	2 Tbsp	2 Tbsp	4 Tbsp
Peanut butter or other nut/seed butters	1 Tbsp	1 Tbsp	2 Tbsp
Nuts or seeds	½ oz.	½ oz.	1 oz.
Yogurt, plain or flavored	¼ cup	¼ cup	½ cup

Recommended CACFP Daily Meal Pattern – Children

	Food Group	Serving Number	Range of Serving Size (vary by age group)
Breakfast	Fruit or non-starchy vegetable	1	¼ to ½ cup
	Grain/bread	1	½ to 3 ounce equivalent
	Lean meat/meat alternate	1	½ to 2 ounce equivalent (3 times weekly)
	Milk	1	½ to 1 cup
Lunch/Supper	Fruit	1	¼ to ½ cup
	Vegetable	2	⅛ to ½ cup
	Grain/bread	1	½ to 2 ½ ounce equivalent
	Lean meat/meat alternate	1	½ to 2 ½ ounce equivalent
	Milk	1	½ to 1 cup
Snack (choose 2 food groups per snack)	Fruit	2 per week	½ to 1 cup
	Vegetable	2 per week	⅛ to 1 cup
	Grain/bread	2 per week	½ to 2 ounce equivalent
	Lean meat/meat alternate	2 per week	½ to 1 ounce equivalent
	Milk	2 per week	½ cup

Please note that the shaded boxes are best practice recommendations, but are not reimbursed through the CACFP as of the date of this publication.

Institute of Medicine (2011). *Report Brief: Child and Adult Care Food Program: Aligning Dietary Guidance for All*. Retrieved on January 20, 2013 from <http://www.iom.edu/Reports/2010/Child-and-Adult-Care-Food-Program-Aligning-Dietary-Guidance-for-All.aspx>

Comparison of Current and Recommended CACFP Requirements

You can make all of these changes now! Reimbursement will not increase until the new rules are in place.

Eating Occasion	Current Requirements	Recommended Requirements
All	Must meet daily pattern	Must meet daily and weekly pattern to provide more flexibility and better alignment with the Dietary Guidelines
Breakfast	3 meal components	4 or 5 meal components
Lunch or Supper	4 meal components	5 meal components
Snack	Any 2 of 4 components	Variety specified for the week. <i>Choice between 2 small snacks or 1 enhanced snack.*</i>
Meal Component		
Fruit	Fruits and vegetables are combined as a category	Fruits are a separate category, and servings are increased; juice is not provided for infants and is limited for children; fruits containing added sugars are limited.
Vegetable		Vegetables are a separate category from fruit, and servings are increased; must provide variety including dark green leafy, bright yellow/orange, legumes; sodium content is limited; starchy vegetables are limited.
Grain/bread	Enriched or whole grain, proportions not specified	At least half must be whole grain rich, additional whole grains are encouraged, grain products high in solid fats and added sugars are limited to control calories and saturated fat, high sodium grains are also limited.
Meat/meat alternate	None at breakfast	Included in weekly breakfast pattern three times a week to provide balance to meal but flexibility through the week; some types are limited to help control calories, solid fat and sodium.
Milk	Any type of fluid milk	Must be non-fat or low-fat (1%) for children over 2 years of age. Flavored milk must be non-fat and is allowed only for at-risk afterschool programs. <i>For children over 2 years of age and adults, non-fat or low-fat yogurt may be used as a substitute for milk or as a meat alternate no more than once per day.*</i>
Food Component		
Energy	No requirement	Calories are controlled by limiting foods high in solid fats and added sugars.
Micronutrients	No standard specified by regulation	Meal patterns are designed to achieve, for protein and most micronutrients, DRI targets consistent with a low prevalence of inadequacy.
Fats	No restriction	Label must state zero trans fat (if applicable); food specifications limit highly processed and high-fat meats and foods.
Sodium	No restriction	No salt at the table; encouragement to prepare foods with less salt. Food specifications limit some sources of sodium.

**This substitution (in italics) may not be made until the new CACFP rules are officially in place.*

IOM (Institute of Medicine). 2011. *Child and Adult Care Food Program: Aligning Dietary Guidance for All*. Washington, DC: The National Academies Press.

Children 1 through 2 Years: Beverages



Recommended

- 12 to 23 months: whole milk or lactose-free milk or nutritionally-equivalent nondairy beverages like soy or rice milk
- 24+ months: fat-free or 1% (low-fat) milk or lactose-free milk or nutritionally-equivalent nondairy beverages like soy or rice milk
- Water with no added sweeteners

Limit

- 100% fruit and vegetable juices to no more than one age-appropriate serving per day. Juice may be eliminated entirely if desired.

Not Recommended

- Soft drinks
- Sports/energy drinks
- Sugary beverages including fruit-based drinks with added sweeteners (i.e. juice drinks or cocktails, punch, etc.)
- Artificially-sweetened beverages including diet sodas, teas, lemonade, etc.
- Caffeinated beverages

Rationale

Why whole milk for children aged 12 through 23 months?

- Whole milk provides some fats that are necessary for early growth and brain and spinal cord development.

Why fat-free or 1% (low-fat) milk for children aged 2 years and older?

- The American Academy of Pediatrics (AAP) recommends serving fat-free or 1% (low-fat) milk to children aged 2 years and older.
- Fat-free and 1% (low-fat) milk contain as much calcium and Vitamin D as 2% and whole milk without the extra calories and saturated fat.

Why limit juice?

- The AAP recommends limiting juice to one serving a day.

- Whole fruits and vegetables are preferred because they provide nutrients and fiber that may be lost in the processing of juice.
- Excessive juice consumption is associated with overweight or obesity, tooth decay and diarrhea.

Why are sugary beverages not recommended?

- Juice drinks, sports drinks and soft drinks are generally high in calories and sugar and low in nutrients.
- Consumption of sugary beverages is associated with overweight or obesity, calcium deficiency (because sugary beverages displace milk), and tooth decay.

Why no diet beverages or artificial sweeteners?

- While diet and artificially-sweetened beverages have few calories, they may displace the intake of more nutritious drinks such as 1% or fat-free milk that children need in order to grow.

Portion Size

Age	Item	Meals	Snacks
12 through 23 months	Water	As much as desired, any time	
	Whole milk	½ cup (4 oz.)	½ cup (4 oz.)
	100% juice	No more than ¼ cup (one serving) per day	
24+ months	Water	As much as desired, any time	
	Fat-free or 1% (low-fat) milk	½ cup (4 oz.)	½ cup (4 oz.)
	100% Juice	No more than ½ cup (one serving) per day	

Children 1 through 2 Years: Fruits & Vegetables



Recommended

- A variety of fruits and/or vegetables should be offered at every meal
- Fresh or frozen fruit (cut into bite-size pieces to prevent choking)
- Fresh or frozen vegetables (cut into bite-size pieces and cook to prevent choking)
- Canned fruits (in 100% juice or water)
- Canned vegetables, no- or low-sodium

Limit

- 100% fruit and/or vegetable juices to no more than one age-appropriate serving per day. Juice may be eliminated entirely if desired.
- Added fat, sugar, or salt

Not Recommended

- Dried fruit or vegetables for children under four (choking hazard)
- Fruit-based drinks with added sugars (i.e. juice drinks or cocktails, punch, etc.)
- Fried or pre-fried vegetables or fruits (e.g. French fries, tater tots)

Rationale

Why serve fruits and vegetables?

- The Dietary Guidelines for Americans encourage consumption of a variety of fruits and vegetables weekly.
- Fruits and vegetables provide essential vitamins and minerals, fiber, and other substances that may protect against many chronic diseases.
- They are high in fiber.
- They help children feel fuller longer.
- They provide children with the opportunity to learn about different textures, colors, and tastes.
- They help children to develop life-long healthy eating habits.

Portion Size

Item	Meals	Snacks
Fruits and vegetables	½ cup (breakfast)* ¼ cup (lunch/supper)*	½ cup*
100% juice	No more than ½ cup (4 oz.) per day	

*Start with this age-appropriate serving. If children are still hungry, offer another age-appropriate serving of fruits or vegetables.

Children 1 through 2 Years: Grains & Breads



Recommended

- Make half of grain servings whole grains*
- Grain foods that have more than 3 grams of fiber per serving, as labeled
- Foods should have zero grams of trans fat
- Whole grain pasta
- Whole grain bread
- Whole grain cereal
- Brown rice
- Oatmeal
- Bulgur
- Quinoa

Limit

- Added fat, sugar or salt

Not Recommended

- Cereals or grains with more than 6 grams of sugar per serving, as labeled
- Sweet grains (cakes, cupcakes, donuts, Danishes, cinnamon rolls, toaster pastries, granola bars, cookies, commercially-prepared muffins, etc.)

*To determine if a product is a whole grain, look on the ingredients list. A whole grain should be the first ingredient listed, or the first ingredient after water. Examples include whole wheat flour (not just “wheat flour”), whole grain corn, whole cornmeal, brown rice, oats or whole oats, etc.

Rationale

Why serve whole grains?

- The Dietary Guidelines for Americans recommend making half of grain servings whole grains.
- Whole grains are good sources of dietary fiber, several B vitamins and minerals.
- Children and adults should eat about 14g of fiber for every 1,000 calories consumed. Diets high in fiber have a number of beneficial effects, including lowering the risk for heart disease and preventing constipation.
- Choosing foods that are free of added sugars helps people meet their nutrient needs without eating too many calories, sugars and fats.
- Added sugars supply calories but few or no nutrients.
- Discretionary calorie allowance for children 2 – 5 years of age allows for only 4 – 5 tsp of added sugars each day.
- Limiting cereals to 6g of sugar (1.5 tsp) or fewer will help to keep added sugars low in children’s diets.

Portion Size

Item	Meals	Snacks
Bread items (bread, rolls, bagels, etc.)	½ slice	½ slice
Cereals, hot or cold	¼ cup (2 oz.)	¼ cup (2 oz.)
Pasta, noodles or grains	¼ cup (2 oz.)	¼ cup (2 oz.)

Children 1 through 2 Years: Meat & Meat Alternates



Recommended

- Lean meats (beef, veal, and/or pork)
- Skinless poultry (chicken, turkey)
- Fish
- Cooked beans and peas (legumes)
- Nut butters
- Eggs
- Yogurt[†]
- Cheese[†]
- Cottage cheese[†]
- Meats and meat alternates should be cut into bit-size pieces to prevent choking
- Foods should have zero grams of trans fat

Limit

- Added fat, sugar or salt

Not Recommended

- Fried foods
- Pre-fried baked foods such as chicken nuggets and fish sticks
- Processed meats, such as hot dogs, bologna, bacon and sausage
- Chicken or turkey with the skin
- Shark, swordfish, king mackerel, tile fish, albacore tuna (high in mercury)
- Processed cheese food or cheese product
- Nuts and seeds (choking hazard for children under four)*

*If using nuts and seeds, serve them ground or finely chopped in a prepared food. [†]Fat-free or 1% low-fat for children two and older

Rationale

Why are meats and meat alternates important?

- Meats, beans, and eggs offer protein and other nutrients such as zinc, iron, and B vitamins.
- Protein supplies amino acids that build, repair and maintain body tissues.
- Nuts, nut butters and seeds are good sources of unsaturated fat, which promotes cardiovascular health.
- Dairy foods (e.g., cheese and yogurt) are good sources of protein and calcium.
- Minimizing trans fat consumption reduces the risk of cardiovascular disease.

Portion Size

Item	Meals	Snacks
Lean meat, poultry or fish	1 oz. (2 Tbsp)	½ oz. (1 Tbsp)
Alternate protein product	1 oz. (2 Tbsp)	½ oz. (1 Tbsp)
Cheese	1 oz. (2 Tbsp)	½ oz. (1 Tbsp)
Cottage cheese	¼ cup (2 oz.)	1 oz. (2 Tbsp)
Large egg	½ egg	½ egg
Cooked, dry beans or peas	¼ cup (2 oz.)	1 oz. (2 Tbsp)
Nut or seed butters	2 Tbsp	1 Tbsp
Nuts and seeds	½ oz. (1 Tbsp)	½ oz. (1 Tbsp)
Yogurt	½ cup (4 oz.)	¼ cup (2 oz.)

Children 3 through 5 Years: Beverages



Recommended

- Fat-free or 1% (low-fat) milk or lactose-free milk or nutritionally-equivalent nondairy beverages like soy or rice milk
- Water with no added sweeteners

Limit

- 100% fruit and vegetable juices to no more than one age-appropriate serving per day. Juice may be eliminated entirely if desired.

Not Recommended

- Soft drinks
- Sports/energy drinks
- Sugary beverages including fruit-based drinks with added sweeteners (i.e. juice drinks or cocktails, punch, etc.)
- Artificially-sweetened beverages including diet sodas, teas, lemonade, etc.
- Caffeinated beverages

Rationale

Why fat-free or 1% (low-fat) milk for children aged 2 years and older?

- The American Academy of Pediatrics (AAP) recommends serving fat-free or 1% (low-fat) milk to children aged 2 years and older.
- Fat-free and 1% (low-fat) milk contain as much calcium and Vitamin D as 2% and whole milk without the extra calories and saturated fat.

Why limit juice?

- The AAP recommends limiting juice to one serving a day.
- Whole fruits and vegetables are preferred because they provide nutrients and fiber that may be lost in the processing of juice.

- Excessive juice consumption is associated with overweight or obesity, tooth decay, and diarrhea.

Why are sugary beverages not recommended?

- Sports and soft drinks are generally high in calories and sugar and low in nutrients.
- Consumption of sugary beverages is associated with overweight or obesity, calcium deficiency (because sugary beverages displace milk), tooth decay

Why no diet beverages or artificial sweeteners?

- While diet and artificially-sweetened beverages have few calories, they may displace the intake of more nutritious drinks such as fat-free or 1% (low-fat) milk that children need in order to grow.

Portion Size

Item	Meals	Snacks
Water	As much as desired, any time	
Fat-free or 1% (low-fat) milk	¾ cup (6 oz.)	½ cup (4 oz.)
100% juice	No more than ½ cup (4 oz.) per day	

Children 3 through 5 Years: Fruits & Vegetables



Recommended

- A variety of fruits and/or vegetables should be offered at every meal
- Fresh or frozen fruit*
- Fresh or frozen vegetables*
- Canned fruits (in 100% juice or water)
- Canned vegetables, no- or low-sodium
- Dried fruits and vegetables for children four and older

**For children under four, cut into bite-size pieces and/or cook to prevent choking*

Limit

- 100% fruit and/or vegetable juices to no more than one age-appropriate serving per day. Juice may be eliminated entirely if desired.
- Added fat, sugar, or salt

Not Recommended

- Dried fruit or vegetables for children under four (choking hazard)
- Fruit-based drinks with added sugars (i.e. juice drinks or cocktails, punch, etc.)
- Fried or pre-fried vegetables or fruits (e.g. French fries, tater tots)

Rationale

Why are fruits and vegetables important?

- The Dietary Guidelines for Americans encourage consumption of a variety of fruits and vegetables weekly.
- Fruits and vegetables provide essential vitamins and minerals, fiber, and other substances that may protect against many chronic diseases.
- They are high in fiber.
- They help children feel fuller longer.
- They provide children with the opportunity to learn about different textures, colors, and tastes.
- They help children to develop life-long healthy eating habits.

Portion Size

Item	Meals	Snacks
Fruits and vegetables	½ cup*	½ cup*
100% juice	No more than ½ cup (4 oz.) per day	

*Start with this age-appropriate serving. If children are still hungry, offer them another age-appropriate serving of fruits or vegetables.

Children 3 through 5 Years: Grains & Breads



Recommended

- Make half of grain servings whole grains*
- Grain foods that have more than 3 grams of fiber per serving, as labeled
- Foods should have zero grams of trans fat
- Whole grain pasta
- Whole grain bread
- Whole grain cereal
- Brown rice
- Oatmeal
- Bulgur
- Quinoa

Limit

- Added fat, sugar or salt

Not Recommended

- Cereals or grains with more than 6 grams of sugar per serving, as labeled
- Sweet grains (cakes, cupcakes, donuts, Danishes, cinnamon rolls, toaster pastries, granola bars, cookies, commercially-prepared muffins, etc.)

*To determine if a product is a whole grain, look on the ingredients list. A whole grain should be the first ingredient listed, or the first ingredient after water. Examples include whole wheat flour (not just “wheat flour”), whole grain corn, whole cornmeal, brown rice, oats or whole oats, etc.

Rationale

Why serve whole grains?

- The Dietary Guidelines for Americans recommend making half of grain servings whole grains.
- Whole grains are good sources of dietary fiber, several B vitamins and minerals.
- Children and adults should eat about 14g of fiber for every 1,000 calories consumed. Diets high in fiber have a number of beneficial effects, including lowering the risk for heart disease and preventing constipation.
- Choosing foods that are free of added sugars helps people meet their nutrient needs without eating too many calories, sugars and fats.
- Added sugars supply calories but few or no nutrients.
- Discretionary calorie allowance for children 2 – 5 years of age allows for only 4 – 5 tsp of added sugars each day.
- Limiting cereals to 6g of sugar (1.5 tsp) or fewer will help to keep added sugars low in children’s diets.
- Minimizing trans fat consumption reduces the risk of cardiovascular disease.

Portion Size

Item	Meals	Snacks
Bread items (bread, rolls, bagels, etc.)	½ slice	½ slice
Cereals, cold	⅓ cup (2.5 oz.)	⅓ cup (2.5 oz.)
Cereals, hot	¼ cup (2 oz.)	¼ cup (2 oz.)
Pasta, noodles or grains	¼ cup (2 oz.)	¼ cup (2 oz.)

Children 3 through 5 Years: Meats & Meat Alternates



Recommended

- Lean meats (beef, veal, and/or pork)
- Skinless poultry (chicken, turkey)
- Fish
- Cooked beans and peas (legumes)
- Nut butters
- Eggs
- Fat-free or low-fat yogurt
- Fat-free or reduced-fat cheese
- Fat-free or low-fat cottage cheese
- Meats and meat alternates should be cut into bite-size pieces to prevent choking
- Foods should have zero grams of trans fat

Limit

- Added fat, sugar or salt

Not Recommended

- Fried foods
- Pre-fried baked foods such as chicken nuggets and fish sticks
- Processed meats, such as hot dogs, bologna, bacon and sausage
- Chicken or turkey with the skin
- Shark, swordfish, king mackerel, tile fish, albacore tuna (high in mercury)
- Processed cheese food or cheese product
- Nuts and seeds (choking hazard for children under four)*

*If using nuts and seeds for children under four, serve them ground or finely chopped in a prepared food.

Rationale

Why are meats and meat alternates important?

- Meats, beans, and eggs offer protein and other nutrients such as zinc, iron, and B vitamins.
- Protein supplies amino acids that build, repair and maintain body tissues.
- Nuts, nut butters and seeds are good sources of unsaturated fat, which promotes cardiovascular health.
- Dairy foods (e.g., cheese and yogurt) are good sources of protein and calcium.
- Minimizing trans fat consumption reduces the risk of cardiovascular disease.

Portion Size

Item	Meals	Snacks
Lean meat, poultry or fish	1 ½ oz. (3 Tbsp)	½ oz. (1 Tbsp)
Alternate protein product	1 ½ oz. (3 Tbsp)	½ oz. (1 Tbsp)
Cheese	1 ½ oz. (3 Tbsp)	½ oz. (1 Tbsp)
Cottage cheese	¾ cup	1 oz. (2 Tbsp)
Large egg	¾ egg	½ egg
Cooked, dry beans or peas	3 oz. (6 Tbsp)	1 oz. (2 Tbsp)
Nut or seed butters	3 Tbsp	1 Tbsp
Nuts and seeds	¾ oz. (1 ½ Tbsp)	½ oz. (1 Tbsp)
Yogurt	¾ cup (6 oz.)	¼ cup (2 oz.)

Children 6 Years and Older: Beverages



Recommended

- Fat-free or 1% (low-fat) milk or lactose-free milk or nutritionally-equivalent nondairy beverages like soy or rice milk
- Water with no added sweeteners

Limit

- 100% fruit and vegetable juices to no more than one age-appropriate serving per day. Juice may be eliminated entirely if desired.

Not Recommended

- Soft drinks
- Sports/energy drinks
- Sugary beverages including fruit-based drinks with added sweeteners (i.e. juice drinks or cocktails, punch, etc.)
- Artificially-sweetened beverages including diet sodas, teas, lemonade, etc.
- Caffeinated beverages

Rationale

Why fat-free or 1% (low-fat) milk for children aged 2 years and older?

- The American Academy of Pediatrics (AAP) recommends serving fat-free or 1% (low-fat) milk to children aged 2 years and older.
- Fat-free and 1% (low-fat) milk contain as much calcium and Vitamin D as 2% and whole milk without the extra calories and saturated fat.

Why limit juice?

- The AAP recommends limiting juice to serving a day.
- Whole fruits and vegetables are preferred because they provide nutrients and fiber that may be lost in the processing of juice.
- Excessive juice consumption is associated with overweight or obesity, tooth decay and diarrhea.

Why are sugary beverages not recommended?

- Sports and soft drinks are generally high in calories and sugar and low in nutrients.
- Consumption of sugary beverages is associated with overweight or obesity, calcium deficiency (because sugary beverages displace milk), and tooth decay.

Why no diet beverages or artificial sweeteners?

- While diet and artificially-sweetened beverages have few calories, they may displace the intake of more nutritious drinks such as 1% or fat-free milk that children need in order to grow.

Portion Size

Item	Meals	Snacks
Water	As much as desired, any time	
Fat-free or 1% (low-fat) milk	1 cup (8 oz.)	1 cup (8 oz.)
100% juice	No more than $\frac{3}{4}$ cup (6 oz.) per day	

Children 6 Years and Older: Fruits & Vegetables



Recommended

- A variety of fruits and/or vegetables should be offered at every meal
- Fresh or frozen fruit
- Fresh or frozen vegetables
- Canned fruits (in 100% juice or water)
- Canned vegetables, no- or low-sodium
- Dried fruits and vegetables

Limit

- 100% fruit and vegetable juices to no more than one age-appropriate serving per day. Juice may be eliminated entirely if desired.
- Added fat, sugar, or salt

Not Recommended

- Fruit-based drinks with added sugars (i.e. juice drinks or cocktails, punch, etc.)
- Fried or pre-fried vegetables or fruits

Rationale

Why are fruits and vegetables important?

- The Dietary Guidelines for Americans encourage consumption of a variety of fruits and vegetables weekly.
- Fruits and vegetables provide essential vitamins and minerals, fiber, and other substances that may protect against many chronic diseases.
- They are high in fiber.
- They help children feel fuller longer.
- They provide children with the opportunity to learn about different textures, colors, and tastes.
- They help children to develop life-long healthy eating habits.

Portion Size

Item	Meals	Snacks
Fruits and vegetables	¾ cup*	¾ cup*
100% juice	No more than ¾ cup (6 oz.) per day	1 cup (8 oz.)

*Start with this age-appropriate serving. If children are still hungry, offer them another age-appropriate serving of fruits or vegetables.

Children 6 Years and Older: Grains & Breads



Recommended

- Make half of grain servings whole grains*
- Grain foods that have more than 3 grams of fiber per serving, as labeled
- Foods should have zero grams of trans fat
- Whole grain pasta
- Whole grain bread
- Whole grain cereal
- Brown rice
- Oatmeal
- Bulgur
- Quinoa

Limit

- Added fat, sugar or salt

Not Recommended

- Cereals or grains with more than 6 grams of sugar per serving, as labeled
- Sweet grains (cakes, cupcakes, donuts, Danishes, cinnamon rolls, toaster pastries, granola bars, cookies, commercially-prepared muffins, etc.)

* To determine if a product is a whole grain, look on the ingredients list. A whole grain should be the first ingredient listed, or the first ingredient after water. Examples include whole wheat flour (not just “wheat flour”), whole grain corn, whole cornmeal, brown rice, oats or whole oats, etc.

Rationale

Why serve whole grains?

- The Dietary Guidelines for Americans recommend making half of grain servings whole grains.
- Whole grains are good sources of dietary fiber, several B vitamins and minerals.
- Children and adults should eat about 14g of fiber for every 1,000 calories consumed. Diets high in fiber have a number of beneficial effects, including lowering the risk for heart disease and preventing constipation.
- Choosing foods that are free of added sugars helps people meet their nutrient needs without eating too many calories, sugars and fats.
- Added sugars supply calories but few or no nutrients.
- Discretionary calorie allowance for children 6 years of age and older allows for only 4 – 6 tsp of added sugars each day.
- Limiting cereals to 6g of sugar (1.5 tsp) or fewer will help to keep added sugars low in children’s diets.
- Minimizing trans fat consumption reduces the risk of cardiovascular disease.

Portion Size

Item	Meals	Snacks
Bread items (bread, rolls, bagels, etc.)	1 slice	1 slice
Cereals, cold	¾ cup (6 oz.)	¾ cup (6 oz.)
Cereals, hot	½ cup (4 oz.)	½ cup (4 oz.)
Pasta, noodles or grains	½ cup (4 oz.)	½ cup (4 oz.)

Children 6 Years and Older: Meats & Meat Alternates

Recommended

- Lean meats (beef, veal, and/or pork)
- Skinless poultry (chicken, turkey)
- Fish
- Cooked beans and peas (legumes)
- Nuts and seeds
- Nut butters
- Eggs
- Fat-free or low-fat yogurt
- Fat-free or reduced-fat cheese
- Fat-free or low-fat cottage cheese
- Meats and meat alternates should be cut into bite-size pieces to prevent choking
- Foods should have zero grams of trans fat

Limit

- Added fat, sugar or salt

Not Recommended

- Fried foods
- Pre-fried baked foods such as chicken nuggets and fish sticks
- Processed meats, such as hot dogs, bologna, bacon and sausage
- Chicken or turkey with the skin
- Shark, swordfish, king mackerel, tile fish, albacore tuna (high in mercury)
- Processed cheese food or cheese product

Rationale

Why are meats and meat alternates important?

- Meats, beans, and eggs offer protein and other nutrients such as zinc, iron, and B vitamins.
- Protein supplies amino acids that build, repair and maintain body tissues.
- Nuts, nut butters and seeds are good sources of unsaturated fat, which promotes cardiovascular health.
- Dairy foods (e.g., cheese and yogurt) are good sources of protein and calcium.
- Minimizing trans fat consumption reduces the risk of cardiovascular disease.

Portion Size

Item	Meals	Snacks
Lean meat, poultry or fish	¼ cup (2 oz.)	1 oz. (2 Tbsp)
Alternate protein product	¼ cup (2 oz.)	1 oz. (2 Tbsp)
Cheese	¼ cup (2 oz.)	1 oz. (2 Tbsp)
Cottage cheese	½ cup (4 oz.)	1 oz. (2 Tbsp)
Large egg	1 egg	½ egg
Cooked, dry beans or peas	½ cup (4 oz.)	¼ cup (2 oz.)
Nut or seed butters	¼ cup (4 Tbsp)	2 Tbsp
Nuts and seeds	1 oz. (2 Tbsp)	1 oz. (2 Tbsp)
Yogurt	1 cup (8 oz.)	½ cup (4 oz.)

General Guidance



Role Modeling

From earliest infancy, children learn through their interactions with parents/guardians and early care and education providers. Young children naturally want to do what you do. Working with children and families every day gives you a unique opportunity to influence positive health behaviors. You can do many things to help children develop healthy eating and physical activity habits, and being a good role model is where it begins. Remember that children pick up on attitudes and behaviors. They will learn from you which foods to eat and which to reject, so make sure your comments about the food served are positive. Mealtime is a great way to help children develop positive attitudes about healthy foods, learn appropriate mealtime behavior, and improve communication skills. Use the following tips to help you model healthy habits:

- Eat healthy foods together. Let children see you enjoying fruits, vegetables and whole grains at meals and snack time.
- Be willing to try new foods with the children. Children will be more inclined to taste an unfamiliar food if a trusted adult is eating it also. Compare experiences and talk about how the food looks, smells, and tastes.
- Make positive comments about healthy eating—encourage children to taste all foods, especially new ones!
- Always praise children when they eat their fruits and vegetables or at least give them a try. Praise serves as positive reinforcement and makes it more likely that kids will repeat this behavior again in the future.
- Adopt *family-style dining*, in which all food is placed in serving bowls on the table and children are encouraged to serve themselves alone or with help from an adult. This helps children think about their own hunger and fullness cues and learn how to make healthy choices. It's also a great time to teach children about appropriate serving sizes and encourage them to try unfamiliar foods.



- Make meals and snack time positive, cheerful and unhurried events. Children should learn to chew their food completely. Our bodies need time to realize that they've had enough to eat, and this is especially true for children's growing bodies. Modeling these behaviors and taking time to enjoy a leisurely meal teaches children the importance of mealtime and proper nutrition.
- When eating with children, make sure you're consistent in your messages by eating only what they're also allowed to eat. Children are quick to pick up when something isn't "fair," so don't create a double standard.
- Seize the teachable moments during meals and snack time. Instead of watching TV while eating, engage children in conversation about healthy habits. Discuss where the foods you're eating come from and why they're good for both adults and kids.
- Allow children to observe you choosing healthy foods over less nutritious alternatives (e.g., sweets and high-fat snacks). Then tell them why you chose the apple over the cookie or brownie.

Family-Style Meals

Using family-style dining in your early care and education program supports independence, social skills, healthy eating and more. Children who are given the opportunity to actively participate in mealtime learn and practice important skills like passing and serving food and drinks, table manners, preparing for meals and cleaning up. They are encouraged to try new foods and to serve themselves appropriate portions. Use the below guidance to plan for family-style dining in your program.

Mealtime Routine Sample

1. Call for helpers — children with daily jobs
2. Transition activity — song
3. Bathroom and hand wash break
4. Children sit at the table as the food is placed on the table
5. Teachers sit and eat with children
6. Children and teachers clean up
7. Transition — children choose quiet books or puzzles as others finish eating

Family-Style Mealtime Checklist

Mealtime routine

- Teachers' routines allow for food to be prepared and ready at the designated mealtime.

Appropriately sized bowls and serving utensils

- Food is served in bowls of appropriate size that children can lift and pass.
- Serving bowls are of appropriate material so they do not conduct heat and are not too hot to pass.
- Small size scoops, one-piece plastic tongs, and short-handled hard plastic serving spoons are used. Serving utensils should align with serving size recommendations for age and food group.

Mealtime expectations to review with children

- We eat together at the table.
- We all come to the table at the same time.
- We wait until everyone is ready before we begin our meal.
- We serve ourselves and pass food to each other.
- We use inside voices.



Passing food practice for children

- Pass with both hands.
- Keep food over the table when passing it.
- Hold the bowl by the side to keep fingers out of food.

Serving utensils practice for children: try this for a small group activity or set up a learning center in classroom

- Practice with scoops, tongs, and short-handled hard plastic serving spoons.

Pouring practice for children: set up water table or learning center for practice in classroom

- Pretend practice.
- Practice with dry liquid such as sand or beans.
- Practice with water.
- Practice with water and pouring into child-size cups.

Cleanup practice for children: try this in dramatic play or as a small group activity

- Pretend cleanup with sponge or cloth.
- Pretend floor cleanup with mini-mop or cloth.
- Practice cleanup of table and floor with water.

Hungry or Full?

Most infants and young children can figure out when they are full and will stop eating if permitted. Follow the division of responsibility when feeding: “It’s your job to provide, and children’s job to decide.” Over the course of the week, infants and children will eat as much as they need to grow. You can help them eat just the right amount by following these easy strategies:

For infants

- Look for hunger cues. Infants have different ways of showing they are hungry, but common hunger cues include rooting, making sucking noises, or trying to put a fist in their mouth.
- When the infant cries, look to see what else could be bothering her before immediately feeding. An infant who cries may not be hungry. A need for sleep, affection or a diaper change may also be the cause.
- When the infant becomes distracted, and sucking stops or becomes less frequent, take the bottle out and see if he still roots for it. The infant could just be using the bottle as a pacifier after he has fulfilled his hunger needs.
- Look for milk running out of the infant’s mouth. An infant may let the bottle stay in her mouth even after she is full.
- It is not necessary to finish off a bottle, container of food or food on the plate. Even when there is an ounce left, if an infant is full, let him stop eating. If you are worried about wasting breast milk or iron-fortified infant formula, start with smaller amounts and add more if the infant is still hungry.



For toddlers and older children

- Little tummies need little portions. Just like adults, when there is a large amount of food on the plate, children will eat it. Therefore, start small and ask them if they are hungry before serving or allowing second servings. This will also reduce food waste and save money!
- Serve family-style — children will learn to put the right amount on their plates from the start.
- Create a positive eating environment by listening when a child says she is full. Discourage the “clean your plate” habit. A toddler may not say she is full, but she may start playing, become distracted, shake her head “no,” close her mouth, or refuse to finish the food on her plate.
- Sit with the children and let them see you eat when you are hungry and stop eating when you are full, even if there is food on your plate. Explain what you are doing.
- Complaints of being hungry, especially when a child has just eaten, may be due to other triggers such as boredom, TV advertising or seeing another person eating. Help the child move on to a different fun activity.

Picky Eaters

It is natural for children to be cautious with new foods. It can take up to 10–15 tries—actually putting the food in their mouths—before they may come to like it. Some children are especially cautious about trying new foods, while others use food as a way to be in control.

Use these strategies to create a positive environment and minimize struggles when trying new foods:

For infants

- Don't be discouraged by a frown. Infants naturally prefer salty and sweet tastes, so for some fruits and vegetables it may take up to 10–15 tries for a baby to accept the new food. Don't give up.
- When offering a new food, serve the infant a food he/she is familiar with and likes. You could try alternating bites between the new food and the familiar food.

For toddlers and older children

- Create a routine that everyone should try and taste new foods offered at your program. Encourage all children to take at least one bite of new foods. If a child is adamantly against it, don't force the issue.
 - Put a very small portion on the plate to try (like two peas). Young children may be concerned that they won't like the new food, so help them by putting only a small amount on their plates—it looks less overwhelming.
 - Always offer healthy foods or create a policy that requires parents to provide well-balanced meals that align with MyPlate and/or CACFP recommendations.
 - Avoid rewarding good behavior or a clean plate with foods of any kind. Especially avoid forcing a child to finish the “healthy foods” to get to his dessert or sweets—this can make the healthy food seem like punishment and force the child to eat when he is full.
- Offer desserts rarely so children do not expect them at every meal. When children come to expect dessert, they may not eat the healthier foods or they may see desserts as a reward for eating healthy food. By not having dessert as a regular option, you minimize this struggle.
 - When introducing a new food, make it a game or lesson. Remember, it can take 10 to 15 tries for a child to accept a new food. Try offering the new food outside the meal time. You can make it a classroom lesson and then have children who are interested in trying the new food take a taste and share their perceptions. This creates a desirability to try the new food.



Choking Hazards and Allergy Warning

The following foods are considered choking hazards for children **under four years of age** if served whole or in chunks. Use these simple changes to make them safe options. Some foods cannot be safely altered, so it's recommended they not be served at all.

Choking Hazard	Make It Safe By...
Nuts and seeds	Chopping finely; serving chopped or ground in prepared foods
Hot dogs	Cutting in quarters lengthwise, then cut into smaller pieces
Whole grapes	Cutting in half lengthwise
Raisins	Cooking in food
Chunks of meat or cheese	Chopping finely
Hard fruit chunks (like apples)	Chopping finely, cutting into thin strips, steaming, mashing, or pureeing
Raw vegetables	Chopping finely, cutting into thin strips, steaming, mashing, or pureeing
Peanut butter	Spread thinly on crackers or mix with applesauce and cinnamon and spread thinly on bread
Choking Hazard	DO NOT SERVE
Dried fruits or vegetables	Do not serve
Popcorn*	Do not serve

* Foods that are not reimbursable

ACTION STEP: Be sure all foods are cut into bite-size pieces, steamed or mashed. Encourage chewing completely before swallowing to ensure safety.

Food Allergies

Because food allergies are common in children, it is important to be aware of the ingredients in all foods before serving.

The eight most common allergens are

- Milk
- Eggs
- Peanuts*
- Tree nuts*
- Fish
- Shellfish
- Soy
- Wheat

*Note: Tree nuts, peanuts and nut butters are excellent sources of protein and healthy fats for growing children, are reimbursable meat alternate options and are strongly encouraged if feasible for your program.

ACTION STEP: If a child has a food allergy, a doctor's note must be kept on file stating the allergy and any appropriate substitutions. Be sure to speak with all parents/guardians about children's food allergies. If allergies are severe, ask for a list of foods their child is permitted to eat.

A woman with long dark hair and a young girl with long brown hair are smiling and looking down at a white bowl filled with green leafy salad. They are both holding silver salad tongs. The woman is on the left, and the girl is on the right. The girl is wearing a bright yellow short-sleeved shirt. The background is a blurred kitchen setting with a bottle of olive oil visible on the right. A blue rectangular box is overlaid in the top right corner, containing the text 'Menu Planning & Meal Preparation' in a yellow, sans-serif font.

Menu Planning & Meal Preparation

Tips for Transitioning Kids to Healthier Foods

Many young children are picky eaters and prefer to eat simple, familiar foods. However, childhood is an important time that shapes food preferences and lifelong health habits. As an early care and education provider, you have the unique opportunity to introduce children to a variety of nutritious foods to make sure they grow up strong and healthy. While you may encounter small challenges along the way, the tips below for transitioning kids to healthier foods are sure to make the task less daunting.

- Transition foods after a summer, winter or spring break. Children are less likely to notice a difference if they've been away for awhile.
 - Transition to new foods or ingredients slowly and gradually. Instead of going directly from whole milk to fat-free, first serve 2% for a few weeks, then 1% (low-fat), before finally arriving at fat-free milk. You can also try mixing whole and fat-free and gradually reducing the amount of whole milk as kids adjust to the taste.
 - Be sure to introduce only one new food at a time and allow kids to adjust to the change.
 - Encourage all kids to taste food every time it's served, but let them know that they don't have to eat a whole serving if they don't like it. They can just "try it." Make it a group event.
 - Introduce new foods in fun and creative ways. For example, freeze small batches of mixed chopped fruit in small cups or ice cube trays, add a stick, and voilà – a delicious frozen treat that kids are sure to enjoy!
- Involve children in preparing meals and snacks created from new foods they are learning about. Children are more likely to try and enjoy food that they have helped prepare.
 - Teach children where the food they're eating comes from. This may be comforting for picky eaters and allows them to learn about how food is made or grown. Talk about the food with children during mealtime, and encourage them to share how they like it.
 - Always provide plenty of praise and encouragement when kids try new foods to reinforce this positive behavior. Praising children at the table who are trying the new food may encourage the more hesitant children as well.
 - "Sneak in" healthier ingredients. For example, cauliflower can go undetected when pureed and mixed in with mashed potatoes. As kids adjust to the taste, you can serve cauliflower on its own.



How to Read a Food Label

Serving Size and Servings Per Container

- Look at the serving size and how many servings you are actually eating. If you are eating more than one serving, you need to multiply the calories by the number of servings.

Calories Per Serving

- Low - 40 calories or less per serving
- High - 400 or more calories per serving
- First check the calories and then check the nutrients to see what you will be getting from the foods you are eating.

Sodium

- Important to look for less sodium (<5% is low, and >20% is high) in order to reduce the risk of high blood pressure.
- Snack items should have no more than 200mg of sodium per serving.

Nutrition Facts	
Serving Size: 1 (1 cup, 30 grams)	
Amount Per Serving	
Calories 110	Calories from Fat 18
% Daily Value*	
Total Fat 12g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 22g	7%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 1g	
Protein 3g	6%
Calcium	
Iron	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 8	Carbohydrate 4 Protein 4

Fats

- Look for foods low in saturated and trans fat, and cholesterol. Most fats should be poly or monounsaturated.
- Food should have no more than 35% of its calories from fat and no more than 10% of its calories from saturated fat excluding nuts, seeds, peanut butter, and other nut butters.
- All foods should have less than 0.5g of trans fat.

Sugars

- Look for foods low in added sugars. Read the ingredient list and make sure that sugar is not one of the first three items on the list.
- Names for added sugars include: sucrose, glucose, high fructose corn syrup, corn syrup, maple syrup, molasses, and fructose.
- A food should have no more than 35% of its calories from total sugars.

Choosing Healthy Options in Each Food Group

Planning a menu can be hard. Trying to find foods that meet recommendations and your budget is a challenging task! Use the suggestions below to choose healthy options from each food group when planning menus:



Food Component	Healthy Options
Grains and Breads	<ul style="list-style-type: none"> ■ Whole grain bread (rolls, breadsticks) ■ Whole grain pita ■ Whole grain mini-bagels ■ Whole grain English muffins ■ Whole grain pancake or waffle mix ■ Whole grain or corn tortillas ■ Brown rice ■ Whole grain couscous ■ Oatmeal ■ Low sugar cereal (less than 6 grams of sugar per serving) ■ Rice cakes ■ Whole grain crackers ■ Graham crackers ■ Baked tortilla or corn chips ■ Pretzels
Meat Alternates	<ul style="list-style-type: none"> ■ Lean and very lean ground meats (80–95% lean) ■ Lean and very lean ground chicken or turkey (80–95% lean) ■ Lean cuts of beef, ham, lamb, pork or veal ■ Boneless, skinless chicken and turkey ■ Fish (e.g., salmon, trout, flounder, tilapia, tuna or cod) ■ Canned tuna packed in water ■ Real cheeses (e.g., cheddar, provolone, parmesan, Gouda, mozzarella, Swiss or ricotta) ■ Low-fat real cheeses (e.g., cheddar, provolone, parmesan, Gouda, mozzarella, Swiss or ricotta) ■ Cottage cheese (low-fat or fat-free) ■ Yogurt (low-fat or fat-free, plain or flavored) ■ Nuts and seeds ■ Beans ■ Hummus ■ Eggs
Fruits and Vegetables	<ul style="list-style-type: none"> ■ Fresh—See the “Seasonal Fruits and Vegetables List” for fresh suggestions ■ Canned fruit in 100% juice or water (if in syrup, drained and rinsed) ■ Canned vegetables without added salt or fat ■ Frozen fruits and vegetables without added salt, sugar or fat ■ Unsweetened or no sugar added applesauce ■ Salsa
Milk	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1% (low-fat) ■ Fat-free <p style="margin-left: 200px;">} For children age two and older</p>

Seasonal Fruits & Vegetables

Fresh fruits and vegetables are a delicious, healthy part of meals and snacks. While most produce is available year-round, it can be expensive when it is not purchased in season. Fruits and vegetables also taste better when purchased during their natural growing season. The chart below shows which fruits and vegetables grow best in the fall, winter, spring, and summer. When preparing food at your program, keep this list in mind and use seasonally-appropriate ingredients to save money. If a recipe calls for a vegetable that is not in season, replace it with one from this chart that is. You can also use this chart to teach children about different fruits and veggies!



<i>Fall</i>	<i>Winter</i>	<i>Spring</i>	<i>Summer</i>
September, October, November	December, January, February	March, April, May	June, July, August
Apples	Avocados	Asparagus	Apricots
Broccoli	Broccoli	Avocados	Basil
Brussels sprouts	Brussels sprouts	Basil	Beans
Cabbage	Cabbage	Beans	Beets
Chinese cabbage	Chinese cabbage	Beets	Blackberries
Cauliflower	Cauliflower	Berries	Blueberries
Celery Root	Celery root	Broccoli	Boysenberries
Chicory	Chicory	Cabbage	Carrots
Cranberries	Dates	Chinese cabbage	Cherries
Cucumbers	Fennel	Cucumbers	Collards
Dates	Grapefruit	Lettuce: head or iceberg	Corn
Eggplant	Greens	Mangoes	Cucumbers
Fennel	Lemons	Okra	Dates
Grapes	Wild mushrooms	Sweet oranges	Figs
Greens	Mandarin oranges	Papayas	Grapes
Lettuce: head or iceberg	Sweet oranges	Peas	Green beans
Leaf lettuce	Pears	Chili peppers	Limes
Mushrooms	Spinach	Sweet peppers	Mangoes
Nuts	Sweet potatoes	Radishes	Melons
Okra	Tangerines	Rhubarb	Nectarines
Mandarin oranges	Turnips	Shallots	Okra
Pears		Spinach	Peaches
Chili peppers		Summer squash	Pears
Sweet peppers		Turnips	Chili peppers
Persimmons			Sweet peppers
Pomegranates			Plums
Pumpkin			Raspberries
Quince			Summer squash
Shallots			Tomatoes
Spinach			Watermelon
Winter squash			
Star Fruit			
Sweet potatoes			
Turnips			

Source: United States Department of Agriculture (USDA). Accessed August 10, 2010 <http://healthymeals.nal.usda.gov>

Healthy Food Substitutions

Making your menu healthier doesn't always require big changes. It can be easy! Adjusting just one or two ingredients can reduce the fat and sugar content of most meals and snacks. More importantly, many substitutions are so subtle that children won't even notice a difference! Changing the way food is prepared, like switching from frying to baking, is also an effective and simple way to cut calories and fat (see *Healthy Cooking Methods*).

Use the chart below for ideas on healthy substitutions. It organizes foods into categories by CACFP food groups (which may not be how you're used to seeing foods grouped). Please note that many of the foods in the first column are not reimbursable and/or do not meet recommendations. While most foods in the second column are reimbursable, some—such as those in the “Condiments” section—are not. You may even find that some healthier options are less expensive than their less healthy counterparts. Either way, switching to healthier ingredients will greatly benefit the health and well-being of the children in your care!



Instead of this...	Try this healthier option!
MILK	
Whole milk or 2% milk	■ Fat-free or 1% (low-fat) milk [for cooking/baking and children aged two and older]
GRAINS & BREADS	
White bread	■ Whole grain bread, pita, roll, etc.
White rice	■ Brown rice
Bagel	■ Whole grain mini bagel
Flour tortilla	■ Corn or whole grain tortilla
Pasta	■ Whole grain pasta
Croissant	■ Whole grain roll, English muffin or mini-bagel
Sugary boxed cereal	■ Whole grain boxed cereal with at least 3 grams of fiber and no more than 6 grams of sugar per serving
Instant sweetened oatmeal	■ Plain instant oats with fruit and/or nuts
FRUITS & VEGETABLES	
Adding salt to flavor cooked vegetables	■ A mixture of herbs or spices like garlic powder, onion powder, oregano, basil, lemon pepper, etc.*
Creamy sauces	■ Lemon juice
Fruit pie	■ Baked fruit with raisins
Fruit canned in heavy syrup	■ Fruit canned in 100% juice or water (if canned in syrup, drained and rinsed)
Dried fruit, sweetened	■ Dried fruit, unsweetened ■ Fresh fruit, fruit canned in 100% juice or water (if canned in syrup, drained and rinsed)
French fries	■ Oven baked potato or sweet potato wedges with skin intact

Instead of this...	Try this healthier option!
MEATS & MEAT ALTERNATES	
Ground beef	<ul style="list-style-type: none"> Lean and very lean ground beef (90% lean or greater) Lean ground turkey or chicken Textured vegetable protein*
Bacon	<ul style="list-style-type: none"> Baked turkey, chicken or pork strips Turkey bacon ^{CN} Spiral ham
Sausage	<ul style="list-style-type: none"> Lean ground turkey 95% fat-free sausage ^{CN} Lean turkey sausage ^{CN} Soy sausage links or patties*
Chicken nuggets	<ul style="list-style-type: none"> Baked chicken breast
Fish sticks	<ul style="list-style-type: none"> Baked fish fillets
Cheese	<ul style="list-style-type: none"> Reduced-fat, part-skim, low-fat, or fat-free cheese
Yogurt	<ul style="list-style-type: none"> Low-fat or fat-free yogurt
Ice cream	<ul style="list-style-type: none"> Low-fat or fat-free frozen yogurt Low-fat or fat-free ice cream* Frozen fruit juice products* or sorbet*
Cream cheese	<ul style="list-style-type: none"> Low-fat or fat-free cream cheese*
CONDIMENTS * Please note that most condiments are not reimbursable	
Whipped cream	<ul style="list-style-type: none"> Chilled, whipped evaporated skim milk* Nondairy, fat-free or low-fat whipped topping made from polyunsaturated fat* Low-fat or fat-free yogurt
Mayonnaise	<ul style="list-style-type: none"> Fat-free or low-fat mayonnaise* Fat-free or low-fat salad dressing, whipped* Fat-free or low-fat yogurt, plain
Salad dressing	<ul style="list-style-type: none"> Fat-free or low-fat commercial dressings* Homemade dressing made with unsaturated oils, water, and vinegar, honey or lemon juice*
Sour cream	<ul style="list-style-type: none"> Fat-free or low-fat sour cream* Fat-free or low-fat yogurt, plain ½ cup fat-free or low-fat cottage cheese blended with 1½ tsp lemon juice
Vegetable dips, commercial	<ul style="list-style-type: none"> Hummus; low-fat or fat-free plain yogurt
SOUPS	
Cream soups, commercial	<ul style="list-style-type: none"> Broth-based or skim milk-based soups, commercial Fat-free or low-fat cream soups, commercial
Cream or whole milk in soups or casseroles	<ul style="list-style-type: none"> Pureed vegetables Evaporated skim milk*
BAKING & COOKING	
Evaporated milk	<ul style="list-style-type: none"> Evaporated skim milk*
Butter, margarine or oil to grease pan	<ul style="list-style-type: none"> Cooking spray or a tiny amount of vegetable oil rubbed in with a paper towel*
Butter or oil in baked goods	<ul style="list-style-type: none"> Natural applesauce for half of butter, oil or shortening
Refined, all-purpose flour	<ul style="list-style-type: none"> Half whole wheat flour, half all-purpose flour
Sugar	<ul style="list-style-type: none"> Reduce the amount by half and add spices like cinnamon, cloves, all-spice or nutmeg*
Salt	<ul style="list-style-type: none"> Reduce the amount by half (unless it's a baked good that requires yeast) Herbs, spices, fruit juices or salt-free seasoning mixes*

* Foods that are not reimbursable

^{CN} Foods that require a Child Nutrition label

Healthy Cooking Methods²

Preparation and cooking methods make a big difference in determining the nutritional value of a recipe. Use the following easy cooking methods to make everyday dishes healthier.

1. **Baking** – Baking can be used for almost any type of food including meat, fruits and vegetables, mixed dishes (i.e., casseroles) and baked goods such as bread or pies. Place the food in a dish, either covered or uncovered, and allow the hot air from the oven cook it.
2. **Braising** – Cooking slowly in a covered container with a small amount of liquid or water. The cooking liquid may be used for a sauce.³
3. **Broiling** – Cooking meats, poultry, seafood, or vegetables by placing on a broiler rack in oven below the heat, allowing fat to drip away.
4. **Grilling** – Cooking foods over direct heat on a grill, griddle or pan. Fat can be removed as it accumulates.
5. **Microwaving** – Microwaving can be a fast and easy way to cook food if it is done correctly. Cover the food with a lid or plastic wrap. Loosen the lid or wrap so that steam can escape. Stir or rotate the food mid-way through cook time so that it is evenly cooked.⁴
6. **Poaching** – Cooking delicate foods like eggs or fish either partially or completely in liquid (such as water or broth) at temperature between 140° and 180°F.
7. **Roasting** – Cooking meat, poultry, and seafood larger than single portions by dry heat, uncovered in an oven. It is a great way to use marinades, herbs and spices.
8. **Sautéing** – Sautéing is a good method for vegetables that are tender and high in moisture such as mushrooms, tomatoes and zucchini. The ingredients are cooked in a small amount of oil or margarine at a very high heat until tender.
9. **Steaming** – A great, healthy way to cook vegetables that produces little to no loss in flavor or moisture. Cut into small, even-size pieces. Fill a pot or pan with 1–2 inches of water or broth, set to medium-high heat, and wait until liquid begins to produce steam. Add the vegetables, cover, and let the steam surround and cook the vegetables. Generally, vegetables are done steaming when they become slightly soft (yet still crunchy) and vibrant in color. To enhance taste, seasoning (e.g., herbs, chicken stock) can be added to the water.²
10. **Stir frying** – Cooking quickly over very high heat in a wok or skillet. Cut all ingredients the same size so that they cook evenly. With a small amount of vegetable or canola oil, keep the food in constant motion by stirring and tossing. Great for large or small batches of meats, seafood, vegetables (fresh, frozen, or precooked) combinations.



2 United States Department of Agriculture (USDA) Food and Nutrition Service. (June 2009). *USDA Recipes for Child Care*.

3 United States Department of Agriculture (USDA) Food and Nutrition Service. Accessed August 12, 2010. *Cooking A World of New Tastes*. <http://www.fns.usda.gov/tn/Resources/worldtastes03Seg2.pdf>.

4 United States Department of Agriculture (USDA). Accessed August 12, 2010. *Cooking Safely in the Microwave Oven*. Retrieved from http://www.fsis.usda.gov/PDF/Cooking_Safely_in_the_Microwave.pdf.

Engaging Children in the Kitchen

Involving children in preparing meals is an easy way to encourage their growing independence and help them get excited about trying new foods! Children are more likely to try a new or unusual food if they helped prepare it. They will also take pride in their culinary skills and may encourage others to taste what they have made. See the list below for suggestions on age-appropriate activities.^{5,6}

2 year olds

- Rinsing vegetables and fruits
- Tearing lettuce or greens
- Snapping green beans
- Making “faces” out of pieces of vegetables and fruit
- Handing items to adult to put away (e.g., after grocery shopping)
- Throwing waste in the trash
- Wiping off tables, chairs and counters

3 year olds:

All of the 2 year old activities plus:

- Adding ingredients
- Stirring
- Scooping or mashing potatoes
- Spreading peanut butter or other spreads
- Kneading and shaping dough
- Helping assemble foods (e.g., pizza)
- Naming and counting foods



4 year olds:

All of the 2 and 3 year old activities plus:

- Peeling eggs and some fruits and vegetables (e.g., oranges and bananas)
- Setting the table
- Measuring dry ingredients
- Helping make sandwiches and salads
- Mashing soft fruits, vegetables and beans

5 year olds:

All of the 2, 3, and 4 year old activities plus:

- Measuring liquids
- Cutting soft fruits with a plastic knife
- Cracking eggs
- Using an egg beater
- Reading a recipe out loud

5 United States Department of Agriculture, MyPyramid.gov. <http://www.mypyramid.gov/preschoolers/HealthyHabits/PickyEaters/kitchenactivities.html>. Accessed June 9, 2010.

6 United States Department of Agriculture and Nutrition Service. *Maximizing the message: Helping moms and kids make healthier food choices*. <http://www.fns.usda.gov/fns/corenutritionmessages/Files/Guidebook.pdf#xml=http://65.216.150.153/texis/search/pdfhi.txt?query=role+modeling&pr=FNS&prox=page&rorder=500&rprox=500&rdfreq=500&wfreq=500&rlead=500&rdepth=0&sufs=0&order=r&cq=&id=4bc8cea611>. Accessed June 9, 2010.

Policy Support



Sample Policies

Having written policies can support your work to improve children's nutrition and healthy habits in your early care and education program, and help to make positive changes sustainable. Policies should be communicated to staff and families on an annual basis. See below for some sample policies.

For Program and Staff Handbooks

Breastfeeding¹

At *(name of program)*, we support breastfeeding mothers and babies by:

- Providing a private, clean and comfortable place for mothers to breastfeed or express milk. Mothers are also welcome to breastfeed in classrooms or other public spaces.
- Providing refrigerator storage of breast milk and ensuring that each child's bottles are labeled with his/her name, the date, and the contents of the container.
- Training staff to appropriately handle and store breast milk.
- Feeding based on each baby's schedule as well as hunger and fullness cues.
- Timing feedings to accommodate breastfeeding mothers. For example, if they want to breastfeed baby at pick-up, we will not offer a bottle directly beforehand.
- Refraining from supplementing with formula or solid foods without parental permission.
- Displaying visual support of breastfeeding families.
- Connecting families with community support, if they desire it.
- Providing reasonable and flexible break time to accommodate associates who are breastfeeding or expressing milk.

General²

At *(name of program)*, we support children's healthy eating by:

- Role-modeling positive behaviors by eating only healthy foods in the presence of the children.
- Providing nutrition education at least three times per year, to teach children how to make healthy choices.
- Gently encouraging children to try healthy foods and giving positive reinforcement when they do.
- Observing and supporting hunger and fullness cues.
- Serving only healthy foods and beverages that meet best practice recommendations.
- Making water clearly visible and available to children at all times, indoors and outdoors.
- Following healthy celebration guidelines.
- Providing nutrition education for our staff at least one time per year.
- Refraining from using food as a reward or punishment.
- Sitting with children at the table and eating the same meals and snacks.
- Encouraging, but not forcing, children to eat healthy foods.

At *(name of program)*, we support our associates' health by:

- Serving only healthy foods that meet best practice recommendations at meetings and for staff meals.
- Limiting less healthy treats to one or two options at staff celebrations.
- Ensuring that our environment (vending machines, etc.) supports healthy eating.
- Connecting staff to community resources to support healthy eating.

For Family Handbooks

At (*name of program*), we support breastfeeding mothers and babies by:¹

- Providing a private, clean and comfortable place for you to breastfeed or express milk. You are also welcome to breastfeed your baby in his/her classroom or other public space.
- Providing refrigerator storage of breast milk. Please be sure to label your child's bottles with his/her name, the date, and the contents of the container.
- Training staff to appropriately handle and store breast milk.
- Feeding based on your baby's schedule as well as hunger and fullness cues.
- Timing feedings based on your preference. For example, if you want to breastfeed your baby at pick-up, we will not offer a bottle directly beforehand.
- Refraining from supplementing with formula or solid foods without your permission.
- Displaying visual support of breastfeeding families.
- Connecting you with community support, if you desire it.

At (*name of program*), we support your child's healthy food choices by:²

- Role-modeling positive behaviors by eating only healthy foods in the presence of the children.
- Providing nutrition education at least three times per year, to teach children how to make healthy choices.
- Gently encouraging children to try healthy foods and giving positive reinforcement when they do.
- Observing and supporting hunger and fullness cues.
- Serving only healthy foods and beverages that meet best practice recommendations.

- Making water clearly visible and available to children at all times, indoors and outdoors.
- Following healthy celebration guidelines.
- Providing nutrition education for our staff at least one time per year.
- Refraining from using food as a reward or punishment.
- Sitting with children at the table and eating the same meals and snacks.
- Encouraging, but not forcing, children to eat healthy foods.

Providing good nutrition for your child is a partnership. We at (*name of program*) ask for your support:

- For packed meals from home, please provide:
 - Fruits and vegetables
 - Whole grain cereals, crackers, breads, pasta, etc.
 - Protein such as lean meat, skinless poultry, fish, cooked beans or peas, nut butters, eggs, yogurt or cheese.
 - Milk
- Please refrain from sending:
 - Pre-fried and highly processed meats (e.g., chicken nuggets, hot dogs, etc.)
 - Chips and similar high-fat snacks
 - Cookies, candy and similar sugary desserts
 - Sugary drinks (e.g., sodas, fruit drinks, sports drinks, etc.)
- For celebrations and holiday parties, please provide healthy foods (especially fruits and vegetables). A list of recommended age-appropriate foods will be provided.

1 Wisconsin Department of Health Services. Ten Steps to Breastfeeding Friendly Child Care Centers Resource Kit. Retrieved on May 7, 2013 from <http://www.dhs.wisconsin.gov/physical-activity/Childcare/BFFChildCare.pdf>

2 Benjamin, Sara. Preventing Obesity in the Childcare Setting: Evaluating State Regulations. Retrieved on May 9, 2013 from http://cfm.mc.duke.edu/wysiwyg/downloads/State_Reports_Flnal.pdf



Family Tip Sheets



Tip Sheet: Healthy Eating for Infants from Birth through 3 Months

What to Feed Your Baby

- Feed your baby either breast milk or iron-fortified formula only for the first 6 months of life. Even after starting solid foods, breastfeeding and formula feeding should continue until 12 months of age. Unless breastfeeding continues, whole milk should be served after 12 months of age.
- Starting and continuing to breastfeed can be challenging. Don't give up! If you need support or have questions, call a local lactation consultant or the Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC) in your area. For more information on breastfeeding contact:
 - WIC toll-free at 1-800-222-2189
 - Toll-free National Women's Health Helpline at 1-800-994-9662
 - Your state breastfeeding coalition. Find it at: <http://www.usbreastfeeding.org/Coalitions/CoalitionsDirectory/tabid/74/Default.aspx>
- Many infants will need to receive a daily Vitamin D supplement, which is necessary to ensure healthy bone growth and development. Ask your health care provider about the amount of Vitamin D needed for your infant.

Signs of Hunger

Babies should be fed whenever they show you they are hungry. Look for these signs:

- Rooting: a reflex in newborns that makes them turn their head toward a breast or bottle to feed
- Sucking on fingers or a fist
- Moving, licking or smacking of lips
- Fussing or crying
- Excited arm and leg movements

Signs of Fullness

It's not necessary for your baby to finish a bottle or container of food. If she shows signs that she is full and there is food left, allow her to stop eating. Look for these signs:

- Sealing lips together, decreasing sucking, spitting out or refusing the nipple, or pushing or turning away from the breast or bottle
- Milk begins to run out of the baby's mouth



Safety and Storage of Breast Milk

- It is best to defrost breast milk either in the refrigerator overnight, by running under warm water, or by setting in a container of warm water. Thawed breast milk should be used within 24 hours. Do not refreeze unused milk.
- If your baby doesn't finish the bottle of breast milk within one hour, throw out the rest. Bacteria from saliva can contaminate the milk and make your infant sick if he drinks it later.

Breast Milk Storage Guidelines

Location of Storage	Maximum Recommended Storage Time
Room Temperature	3-4 hours
Refrigerator	48-72 hours
Freezer	6 months

Tip Sheet: Healthy Eating for Infants from Birth through 3 Months

Safety and Storage of Formula

- Always follow label directions carefully.
- If your baby doesn't finish the bottle of formula within 1 hour, throw out the remainder. Bacteria from saliva can contaminate the formula and make your infant sick if she drinks it later.
- To prevent waste and save time, mix a large batch of formula and divide it into bottles that you can refrigerate and use throughout the day.

Formula Storage Guidelines

Location of Storage	Maximum Recommended Storage Time
Room Temperature	2 hours
Room Temperature	1 hour if warmed
Refrigerator	24 hours

How Much to Feed Your Baby

Understand your role and your baby's role at mealtimes. Your job is to offer breast milk or formula at regular times; your baby's job is to decide how much to eat.

Ask your healthcare provider if you have any questions about feeding your baby.

How Much to Feed Your Baby

If breastfeeding	On demand
If iron-fortified infant formula*	4 – 6 fluid ounces per feed
Daily Formula Feeding Amounts by Age*	
1 month	14 – 20 fluid ounces per day
2 months	20 – 28 fluid ounces per day
3 months	26 – 32 fluid ounces per day

* Formula intake should be adequate to support appropriate weight gain as determined by your infant's doctor.

5 oz
serving
shown →

Reminder: Never use a microwave to heat a bottle of breast milk or formula.



Tip Sheet: Healthy Eating for Infants Ages 4 through 7 Months

Breast Milk and Formula

- Feed your baby either breast milk or iron-fortified formula only for the first 6 months of life. Even after starting solid foods, breastfeeding and formula feeding should continue until 12 months of age. Unless breastfeeding continues, whole milk should be served after 12 months of age.
- Starting and continuing to breastfeed can be challenging. Don't give up! If you need support or have questions, call a local lactation consultant or the Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC) in your area. For more information on breastfeeding contact:
 - WIC toll-free at 1-800-222-2189
 - Toll-free National Women's Health Helpline at 1-800-994-9662
 - Your state breastfeeding coalition. Find it at: <http://www.usbreastfeeding.org/Coalitions/CoalitionsDirectory/tabid/74/Default.aspx>
- Many infants will need to receive a daily Vitamin D supplement, which is necessary to ensure healthy bone growth and development. Ask your health care provider about the amount of Vitamin D needed for your infant.

Solid Foods

- Around 6 months your baby will begin to show signs that he is ready for solid foods. Signs include:
 - Absence of tongue thrust reflex
 - Good neck and head control
 - Increased demand for breast milk or formula that continues for a few days
- Offer single-ingredient foods first and wait 2 – 3 days between each new food. This makes it easier to identify the offending food if he experiences a bad reaction (i.e., allergy).



- Introduce iron-fortified rice cereal first, followed by iron-fortified oat or barley cereal.
- Offer different fruits and vegetables. They should be:
 - Puréed, mashed or strained to prevent choking
 - Served plain without added fat, sugar, honey or salt
- It may take multiple tries (5 – 20) before your baby accepts a new food. Don't get discouraged!

Choking Hazards

Do not feed children younger than four years of age round, firm food unless it is chopped completely.

The following foods are choking hazards:

- Nuts and seeds
- Large chunks of cheese or meat (e.g., hot dogs)
- Whole grapes, chunks of hard fruit (e.g., apples) and raw vegetables
- Peanut butter
- Ice cubes
- Raisins
- Popcorn
- Hard, gooey, or sticky candy, chewing gum

*Never leave an infant unattended while she/he is eating.

Tip Sheet: Healthy Eating for Infants Ages 4 through 7 Months

Signs of Hunger

Babies should be fed whenever they show you they are hungry. Look for these signs:

- Rooting: a reflex in newborns that makes them turn their head toward a breast or bottle to feed
- Sucking on fingers or a fist
- Moving, licking or smacking of lips
- Fussing or crying
- Excited arm and leg movements

Signs of Fullness

It's not necessary for your baby to finish a bottle or container of food. If she shows signs that she is full and there is food left, allow her to stop eating. When making a meal, offer the correct amount of food for her age and offer more only if she is still hungry and engaged in eating. Look for these signs of fullness:

- Sealing lips together, decreasing sucking, spitting out or refusing the nipple, or pushing or turning away from the breast or bottle
- Milk begins to run out of the baby's mouth

Safety and Storage of Breast Milk

- It is best to defrost breast milk either in the refrigerator overnight, by running under warm water, or by setting in a container of warm water. Thawed breast milk should be used within 24 hours. Do not refreeze unused milk.
- If your baby doesn't finish the bottle of breast milk within one hour, throw out the rest. Bacteria from saliva can contaminate the milk and make your infant sick if he drinks it later.

Breast Milk Storage Guidelines

Location of Storage	Maximum Recommended Storage Time
Room Temperature	3-4 hours
Refrigerator	48-72 hours
Freezer	6 months

Safety and Storage of Formula

- Always follow label directions carefully.
- If your baby doesn't finish the bottle of formula within 1 hour, throw out the remainder. Bacteria from saliva can contaminate the formula and make your infant sick if she drinks it later.
- To prevent waste and save time, mix a large batch of formula and divide it into bottles that you can refrigerate and use throughout the day.

Formula Storage Guidelines

Location of Storage	Maximum Recommended Storage Time
Room Temperature	2 hours
Room Temperature	1 hour if warmed
Refrigerator	24 hours

Tip Sheet: Healthy Eating for Infants Ages 4 through 7 Months

How Much to Feed Your Child

Understand your role and your child's role at mealtimes. Your job is to offer healthy foods at regular times; your child's job is to decide whether and how much to eat.

	BREAKFAST	LUNCH/ SUPPER	SNACK
	Serve both components	Serve all 3 components	
1. Breast Milk or Formula	4 – 8 fl oz	4 – 8 fl oz	4 – 6 fl oz
2. Fruit or Vegetable	None	0 – 3 Tbsp	None
3. Grain or Bread	0 – 3 Tbsp	0 – 3 Tbsp	None
Infant Cereal	None	None	None
Bread	None	None	None
Crackers	None	None	None

How Much to Feed Your Baby

If breastfeeding	On demand
If iron-fortified infant formula*	4 – 8 fluid ounces per feed
Water with no added sweeteners	If desired, small amounts can be given after breast milk or iron-fortified formula

Daily Formula Feeding Amounts by Age*

4 through 7 months	26 – 32 fluid ounces per day
--------------------	------------------------------

* Formula intake should be adequate to support appropriate weight gain as determined by the infant's doctor.

6 oz
serving →
shown

Reminder: Never use a microwave to heat a bottle of breast milk or formula.



Tip Sheet: Healthy Eating for Infants Ages 4 through 7 Months

Age-Appropriate Servings for Lunch/Supper: Infants Ages 4 through 7 Months

Grain/Bread

Infant Cereal –
1.5 Tbsp serving shown



Fruit/Vegetable

1.5 Tbsp serving shown, puréed



Lunch/Supper
shown on 8" plate.
Add breast milk or
formula to complete the
meal requirements.

Tip Sheet: Healthy Eating for Infants Ages 8 through 11 Months

Breast Milk and Formula

- Feed your baby either breast milk or iron-fortified formula only for the first 6 months of life. Even after starting solid foods, breastfeeding and formula feeding should continue until 12 months of age. Unless breastfeeding continues, whole milk should be served after 12 months of age.
- Starting and continuing to breastfeed can be challenging. Don't give up! If you need support or have questions, call a local lactation consultant or the Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC) in your area. For more information on breastfeeding contact:
 - WIC toll-free at 1-800-222-2189
 - Toll-free National Women's Health Helpline at 1-800-994-9662
 - Your state breastfeeding coalition. Find it at: <http://www.usbreastfeeding.org/Coalitions/CoalitionsDirectory/tabid/74/Default.aspx>
- Many infants will need to receive a daily Vitamin D supplement, which is necessary to ensure healthy bone growth and development. Ask your health care provider about the amount of Vitamin D needed for your infant.

Solid Foods

- Encourage your baby to begin feeding herself simple finger foods during meals and snacks (e.g., small pieces of banana; cooked, cut carrots; soft cheese, etc.).
- Offer single-ingredient foods first and wait 2 – 3 days between each new food. This makes it easier to identify the offending food if she experiences a bad reaction (i.e., allergy).
- It may take multiple tries (5 – 20) before your baby accepts a new food. Don't get discouraged!
- If she seems interested, begin using a cup (i.e., "sippy" cup) around eight months of age.
 - Start with water (with no added sweeteners)
- Offer different fruits and vegetables. They should be:
 - Cooked and/or cut into bite-size pieces to prevent choking
 - Served plain without added fat, sugar, honey or salt

- You can also introduce:
 - Iron-fortified infant cereal
 - Lean beef, veal, and/or pork*
 - Skinless chicken and/or turkey*
 - Cooked beans and peas

* For children under age four, meats, beans and peas should be soft, puréed, ground, mashed or finely chopped to prevent choking.

Choking Hazards

Do not feed children younger than four years of age round, firm food unless it is chopped completely.

The following foods are choking hazards:

- Nuts and seeds
- Large chunks of cheese or meat (e.g., hot dogs)
- Whole grapes, chunks of hard fruit (e.g., apples) and raw vegetables
- Peanut butter
- Ice cubes
- Raisins
- Popcorn
- Hard, gooey, or sticky candy, chewing gum

*Never leave an infant unattended while she/he is eating.

Signs of Hunger

Babies should be fed whenever they show you they are hungry. Look for these signs:

- Rooting: a reflex in newborns that makes them turn their head toward a breast or bottle to feed
- Sucking on fingers or a fist
- Moving, licking or smacking of lips
- Fussing or crying
- Excited arm and leg movements

Signs of Fullness

It's not necessary for your baby to finish a bottle or container of food. If he shows signs that he is full and there is food left, allow him to stop eating. When making a meal, offer the correct amount of food for his age and offer more only if he is still hungry and engaged in eating. Look for these signs of fullness:

- Sealing lips together, decreasing sucking, spitting out or refusing the nipple, or pushing or turning away from the breast or bottle
- Milk begins to run out of the baby's mouth

Tip Sheet: Healthy Eating for Infants Ages 8 through 11 Months

Safety and Storage of Breast Milk

- It is best to defrost breast milk either in the refrigerator overnight, by running under warm water, or by setting in a container of warm water. Thawed breast milk should be used within 24 hours. Do not refreeze unused milk.
- If your baby doesn't finish the bottle of breast milk within one hour, throw out the rest. Bacteria from saliva can contaminate the milk and make your infant sick if he drinks it later.

Breast Milk Storage Guidelines	
Location of Storage	Maximum Recommended Storage Time
Room Temperature	3-4 hours
Refrigerator	48-72 hours
Freezer	6 months

Safety and Storage of Formula

- Always follow label directions carefully.
- If your baby doesn't finish the bottle of formula within 1 hour, throw out the remainder. Bacteria from saliva can contaminate the formula and make your infant sick if she drinks it later.
- To prevent waste and save time, mix a large batch of formula and divide it into bottles that you can refrigerate and use throughout the day.

Formula Storage Guidelines	
Location of Storage	Maximum Recommended Storage Time
Room Temperature	2 hours
Room Temperature	1 hour if warmed
Refrigerator	24 hours

How Much to Feed Your Baby

Understand your role and your baby's role at mealtimes. Your job is to offer breast milk or formula at regular times; your baby's job is to decide how much to eat.

Ask your healthcare provider if you have any questions about feeding your baby.

	BREAKFAST	LUNCH/SUPPER	SNACK
	Serve all 3 components	Serve all 4 components	Serve both components
1. Breast Milk or Formula	6 – 8 fluid oz	6 – 8 fluid oz	2 – 4 fluid oz
2. Fruit or Vegetable	1 – 4 Tbsp	1 – 4 Tbsp	None
3. Grain or Bread			
Infant Cereal	2 – 4 Tbsp	2 – 4 Tbsp	None
Bread	None	None	0 – 1/2 slice
Crackers	None	None	0 – 2 crackers
4. Meat or Meat Alternate (protein source)	None	1 – 4 Tbsp	None
Lean meat, poultry/fish, egg yolk, cooked beans or peas			
Cheese	None	1/2 – 2 oz	None
Cottage cheese	None	1 – 4 oz	None

Tip Sheet: Healthy Eating for Infants Ages 8 through 11 Months

How Much to Feed Your Baby

If breastfeeding	On demand
If iron-fortified infant formula*	6 – 8 fluid ounces per feed
Water with no added sweeteners	If desired, small amounts can be given after breast milk or iron-fortified formula

Daily Formula Feeding Amounts by Age*

8 through 11 months	26 – 32 fluid ounces per day
---------------------	------------------------------

* Formula intake should be adequate to support appropriate weight gain as determined by the infant's doctor.



Reminder: Never use a microwave to heat a bottle of breast milk or formula.

Tip Sheet: Healthy Eating for Infants Ages 8 through 11 Months

Age-Appropriate Servings for Lunch/Supper for Ages 8 through 11 Months

Grain/Bread

Infant Cereal –
3 Tbsp serving shown



Meat/Meat Alternate

2 Tbsp serving shown –
puréed, mashed or finely chopped



Fruit/Vegetable

2 Tbsp serving shown –
puréed, mashed or finely chopped



Lunch/Supper
shown on 8" plate.
Add breast milk or
formula to complete the
meal requirements.

Tip Sheet: Healthy Eating for Toddlers Ages 1 through 2 Years

Developing Healthy Eating Habits

- Start with age-appropriate servings, as listed in the chart on the next page.
- Teach her to eat slowly. Ask if she is still hungry before allowing her to serve herself more food. Taking the time to decide if she is hungry or full will help her pay attention to important cues from her body.
- Avoid requiring your child to clean his plate. Help him learn to eat based on how hungry he is, not on how much food is still on his plate.
- Understand your role and your child's. Your job is to offer a variety of healthy foods at regular meal times; her job is to decide what and how much to eat.
- Be a positive role model. Sit with your child and let him observe you eat a healthy, balanced diet. Serve yourself appropriate portions and try “new” foods. Explain what you are doing.
- Pay attention to your toddler's hunger cues. She may not say that she is full, but may start playing, become distracted, shake her head “no,” close her mouth or refuse to finish the food on her plate.
- Complaints of being hungry, especially when a child has just eaten, may be due to other triggers such as boredom, TV advertising or seeing another person eating.
- Given healthy servings, most toddlers sense when they are full and will stop eating if you let them. The amount of food a toddler eats may change from day to day, but a healthy child will generally consume just the right amount of food to nourish his body.

Trying New Foods

It is natural for your toddler to be cautious with new foods. It may take 5 – 20 tries before he will come to like it. Minimize the struggles of introducing new foods by:

- Alternating bites between a new food and a food your child is familiar with and likes.
- Encouraging children to try new foods. Begin by putting a very small portion on your child's plate (e.g., two peas). However, do not force her to finish more than she wants.
- Avoiding rewarding good behavior or a clean plate with food. Especially avoid forcing a child to finish the “healthy foods” to get dessert or sweets—this can make the healthy food seem like punishment and cause him to eat when he is full.

How Much to Feed Your Child

Understand your role and your child's role at mealtimes. Your job is to offer healthy foods at regular times; your child's job is to decide whether and how much to eat.

Ask your healthcare provider if you have any questions about feeding your toddler.

Choking Hazards

Do not feed children younger than four years of age round, firm food unless it is chopped completely.

The following foods are choking hazards:

- Nuts and seeds
- Large chunks of cheese or meat (e.g., hot dogs)
- Whole grapes, chunks of hard fruit (e.g., apples) and raw vegetables
- Peanut butter
- Ice cubes
- Raisins
- Popcorn
- Hard, gooey, or sticky candy, chewing gum

*Never leave a young child unattended while she/he is eating.

Tip Sheet: Healthy Eating for Toddlers Ages 1 through 2 Years

	BREAKFAST	LUNCH/ SUPPER	SNACK
	Serve first 3 components	Serve all 4 components	Select 2 of the 4 components
1. Milk, fluid (Age 1, whole; Age 2, fat-free or 1% low-fat)	1/2 cup	1/2 cup	1/2 cup
2. Fruit or Vegetable	1/4 cup	Serve 2 or more separate fruit/vegetable dishes: 1/4 cup total (2 Tbsp each)	1/2 cup
3. Grain or Bread			
Bread	1/2 slice	1/2 slice	1/2 slice
Grain or Pasta	—	1/4 cup	1/4 cup
Cereal – Dry	1/4 cup	1/4 cup	1/4 cup
Cereal – Hot	1/4 cup	1/4 cup	1/4 cup
4. Meat or Meat Alternate (protein source)			
Lean meat, poultry/fish	1/2 oz	1 oz	1/2 oz
Cheese	1/2 oz	1 oz	1/2 oz
Cottage cheese	2 Tbsp	1/4 cup	2 Tbsp
Large egg	1/2 egg	1/2 egg	1/2 egg
Cooked dry beans/peas	—	1/4 cup	2 Tbsp
Peanut butter/other nut/seed butters	1 Tbsp	2 Tbsp	1 Tbsp
Nuts or seeds	1/2 oz	1/2 oz	1/2 oz
Yogurt, plain or flavored	1/4 cup	1/2 cup	1/4 cup

Age-Appropriate Drink Servings for Toddlers Ages 1 through 2 Years



Milk

4 oz (1/2 cup) serving shown in a 9 oz cup:

- Whole milk for age 1
- Fat-free or 1% (low-fat) for age 2



Juice

4 oz (1/2 cup) serving shown in a 9 oz cup –100% juice

Tip Sheet: Healthy Eating for Toddlers Ages 1 through 2 Years

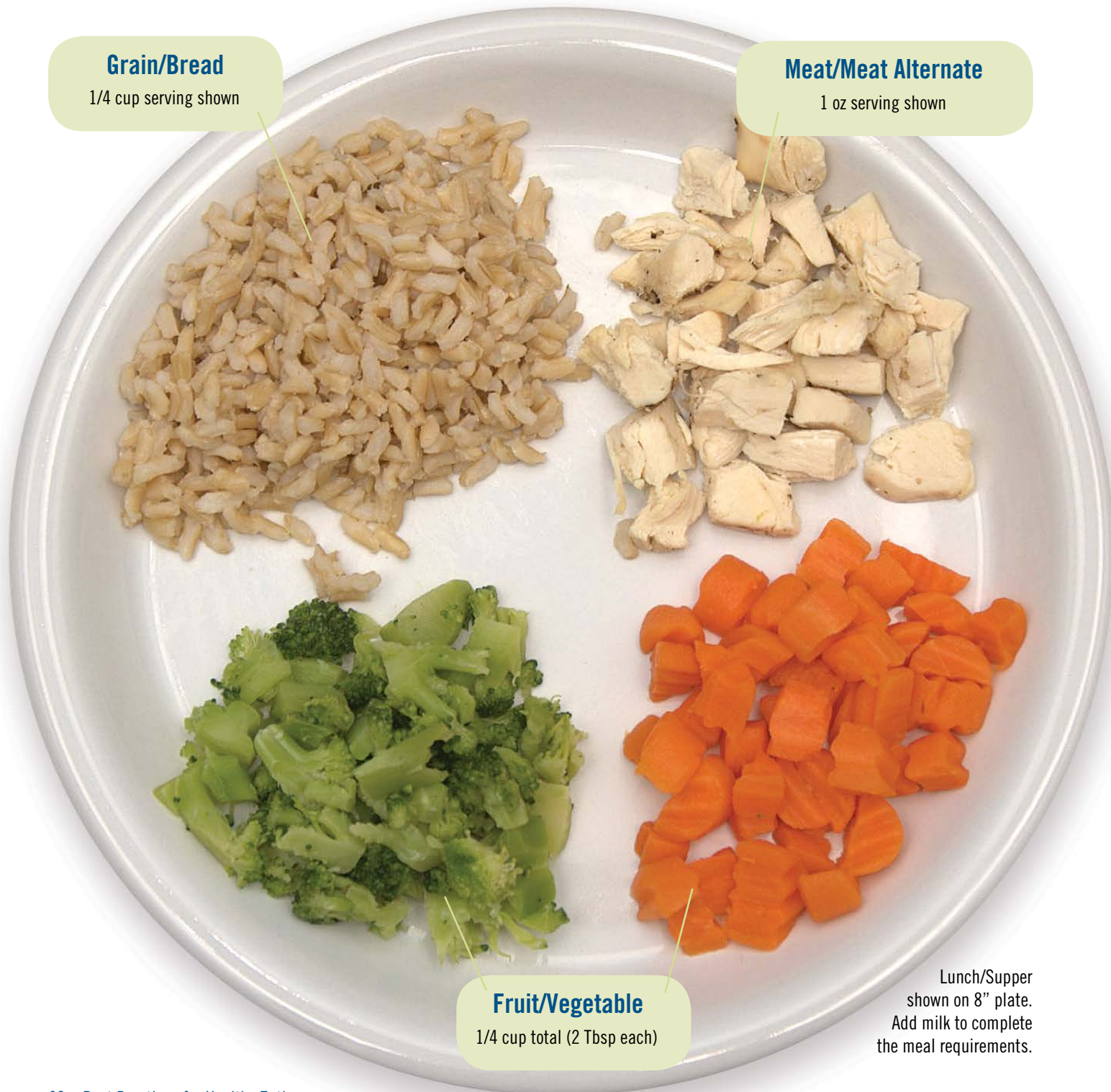
Age-Appropriate Servings for Lunch/Supper for Toddlers Ages 1 through 2 Years

Grain/Bread

1/4 cup serving shown

Meat/Meat Alternate

1 oz serving shown



Fruit/Vegetable

1/4 cup total (2 Tbsp each)

Lunch/Supper
shown on 8" plate.
Add milk to complete
the meal requirements.

Tip Sheet: Healthy Eating for Toddlers Ages 3 through 5 Years

Encouraging Healthy Eating Habits

- Start with age-appropriate servings, as listed in the chart on the next page.
- Teach him to eat slowly. Ask if he is still hungry before allowing him to serve himself more food. Taking the time to decide if he is hungry or full will help him pay attention to important cues from his body.
- Avoid requiring your child to clean her plate. Help her learn to eat based on how hungry she is, not on how much food is still on her plate.
- Understand your role and your child's. Your job is to offer a variety of healthy foods at regular meal times; his job is to decide what and how much to eat.
- Be a positive role model. Sit with your child and let her observe you eat a healthy, balanced diet. Serve yourself appropriate portions and try “new” foods. Eat when you are hungry and stop when you are full, even if there is food left on your plate. Talk about what you are doing.
- Pay attention to your preschooler's cues. He may not say that he is full, but may show it by starting to play, becoming distracted, shaking his head “no,” pushing food around on his plate or simply refusing to eat.
- Complaints of being hungry, especially when a child has just eaten, may be due to other triggers such as boredom, TV advertising or seeing another person eating.
- Given healthy servings, most children can sense when they are full and will stop eating if you let them. The amount of food a preschooler eats may change from day to day, but a healthy child will generally consume just the right amount of food to nourish her body.

Choking Hazards

Do not feed children younger than four years of age round, firm food unless it is chopped completely.

The following foods are choking hazards:

- Nuts and seeds
- Large chunks of cheese or meat (e.g., hot dogs)
- Whole grapes, chunks of hard fruit (e.g., apples) and raw vegetables
- Peanut butter
- Ice cubes
- Raisins
- Popcorn
- Hard, gooey, or sticky candy, chewing gum

*Never leave a young child unattended while she/he is eating.

Trying New Foods

It is natural for preschoolers to be cautious about trying new foods; but remember that by and large, they should eat what the rest of the family is eating. If you are eating and enjoying a variety of healthy foods, they won't want to be left out.

- When offering a new food, feed a familiar food with the new one, alternating bites between each.
- Some children are less likely than others to try new things. It may take her 5 – 20 times of trying a new food before she will like it. Don't give up!
- Encourage your child to try new foods—at least one bite. Begin by putting a small amount on his plate (e.g., two peas). However, do not force him to finish more than he feels comfortable eating.
- Model trying new foods. Try a new fruit or vegetable and talk about how it looks, smells and tastes.
- Avoid rewarding good behavior or a clean plate with foods of any kind. Especially avoid forcing your child to finish the “healthy foods” to get dessert or sweets—this can make the healthy food seem like punishment and force her to eat when she is full.
- Offer desserts rarely so he does not expect one at every meal.

How Much to Feed Your Child

Understand your role and your child's role at mealtimes. Your job is to offer healthy foods at regular times; your child's job is to decide whether and how much to eat.

Ask your healthcare provider if you have any questions about feeding your child.

Tip Sheet: Healthy Eating for Toddlers Ages 3 through 5 Years

	BREAKFAST	LUNCH/ SUPPER	SNACK
	Serve first 3 components	Serve all 4 components	Select 2 of the 4 components
1. Milk, fluid (Fat-free or 1% low-fat)	3/4 cup	3/4 cup	1/2 cup
2. Fruit or Vegetable	1/2 cup	Serve 2 or more separate fruit/vegetable dishes: 1/2 cup total (1/4 cup for each)	1/2 cup
3. Grain or Bread			
Bread	1/2 slice	1/2 slice	1/2 slice
Grain or Pasta	—	1/4 cup	1/4 cup
Cereal – Dry	1/3 cup	1/3 cup	1/3 cup
Cereal – Hot	1/4 cup	1/4 cup	1/4 cup
4. Meat or Meat Alternate (protein source)			
Lean meat, poultry/fish	1/2 oz	1 1/2 oz	1/2 oz
Cheese	1/2 oz	1 1/2 oz	1/2 oz
Cottage cheese	2 Tbsp	3/8 cup (1/4 cup + 2 Tbsp)	2 Tbsp
Large egg	1/2 egg	3/4 egg	1/2 egg
Cooked dry beans/peas	—	3/8 cup (1/4 cup + 2 Tbsp)	2 Tbsp
Peanut butter/other nut/seed butters	1 Tbsp	3 Tbsp	1 Tbsp
Nuts or seeds	1/2 oz	3/4 oz	1/2 oz
Yogurt, plain or flavored	1/4 cup	3/4 cup	1/4 cup



Milk

6 oz (3/4 cup) serving
shown in a 9 oz cup:

- Fat-free or 1% (low-fat) milk



Juice

4 oz (1/2 cup) serving in a
9 oz cup –100% juice

Tip Sheet: Healthy Eating for Toddlers Ages 3 through 5 Years

Age-Appropriate Servings for Lunch/Supper for Preschoolers Ages 3 through 5 Years

Grain/Bread

1/4 cup serving shown

Meat/Meat Alternate

1-1/2 oz serving shown



Fruit/Vegetable

1/2 cup total
(1/4 cup each)

Lunch/Supper
shown on 8" plate.
Add milk to complete
the meal requirements.

Tip Sheet: Healthy Eating for Children Ages 6 through 12 Years

Encouraging Healthy Eating Habits

- Start with age-appropriate servings, as listed on the chart below.
- Teach him to eat slowly. Ask if he is still hungry before allowing him to serve himself more food. Taking the time to decide if he is hungry will help him pay attention to important cues from his body.
- Create a positive eating environment by making meal times relaxed, fun and free of power struggles.
- Avoid requiring your child to clean her plate. Help her learn to eat based on how hungry she is, not by how much food is still on her plate.
- Understand your role and your child's. Your job is to offer a variety of healthy foods at regular meal times; his job is to decide what and how much to eat.
- Be a positive role model. Sit with your child and let her observe you eating a healthy, balanced diet. Serve yourself appropriate portions and try “new” foods. Eat when you are hungry and stop when you are full, even if there is food left on your plate. Talk about what you are doing.
- Complaints of being hungry, especially when a child has just eaten, may be due to other triggers such as boredom, TV advertising, or seeing another person eating.

- Discourage eating meals in front of the TV or computer. Eating during screen time is a distraction and can keep a child from noticing he is full. This may cause him to eat more than he normally would.
- When offering a new food, feed a familiar food with the new one, alternating bites between each.
- Avoid rewarding good behavior or a clean plate with foods of any kind. Especially avoid forcing her to finish the “healthy foods” to get dessert or sweets—this can make the healthy food seem like punishment and cause her to eat when she is full.
- Offer desserts rarely so he does not expect one at every meal.

How Much to Feed Your Child

Understand your role and your child's role at mealtimes. Your job is to offer healthy foods at regular times; your child's job is to decide whether and how much to eat.

	BREAKFAST	LUNCH/ SUPPER	SNACK
	Serve first 3 components	Serve all 4 components	Select 2 of the 4 components
1. Milk, fluid (Fat-free or 1% low-fat)	1 cup	1 cup	1 cup
2. Fruit or Vegetable	1/2 cup	Serve 2 or more separate fruit/vegetable dishes: 3/4 cup total (1/4 cup + 2 Tbsp each)	3/4 cup
3. Grain or Bread			
Bread	1 slice	1 slice	1 slice
Grain or Pasta	—	1/2 cup	1/2 cup
Cereal – Dry	3/4 cup	3/4 cup	3/4 cup
Cereal – Hot	1/2 cup	1/2 cup	1/2 cup
4. Meat or Meat Alternate (protein source)			
Lean meat, poultry/fish	1 oz	2 oz	1 oz
Cheese	1 oz	2 oz	1 oz
Cottage cheese	2 Tbsp	1/2 cup	2 Tbsp
Large egg	1/2 egg	1 egg	1/2 egg
Cooked dry beans/peas	—	1/2 cup	1/4 cup
Peanut butter/other nut/seed butters	2 Tbsp	4 Tbsp	2 Tbsp
Nuts or seeds	1 oz	1 oz	1 oz
Yogurt, plain or flavored	1/2 cup	1 cup	1/2 cup

Tip Sheet: Healthy Eating for Children Ages 6 through 12 Years

Age-Appropriate Drink Servings for Children Ages 6 through 12 Years



Milk

8 oz (1 cup) serving
shown in a 9 oz cup:

- Fat-free or 1% (low-fat) milk

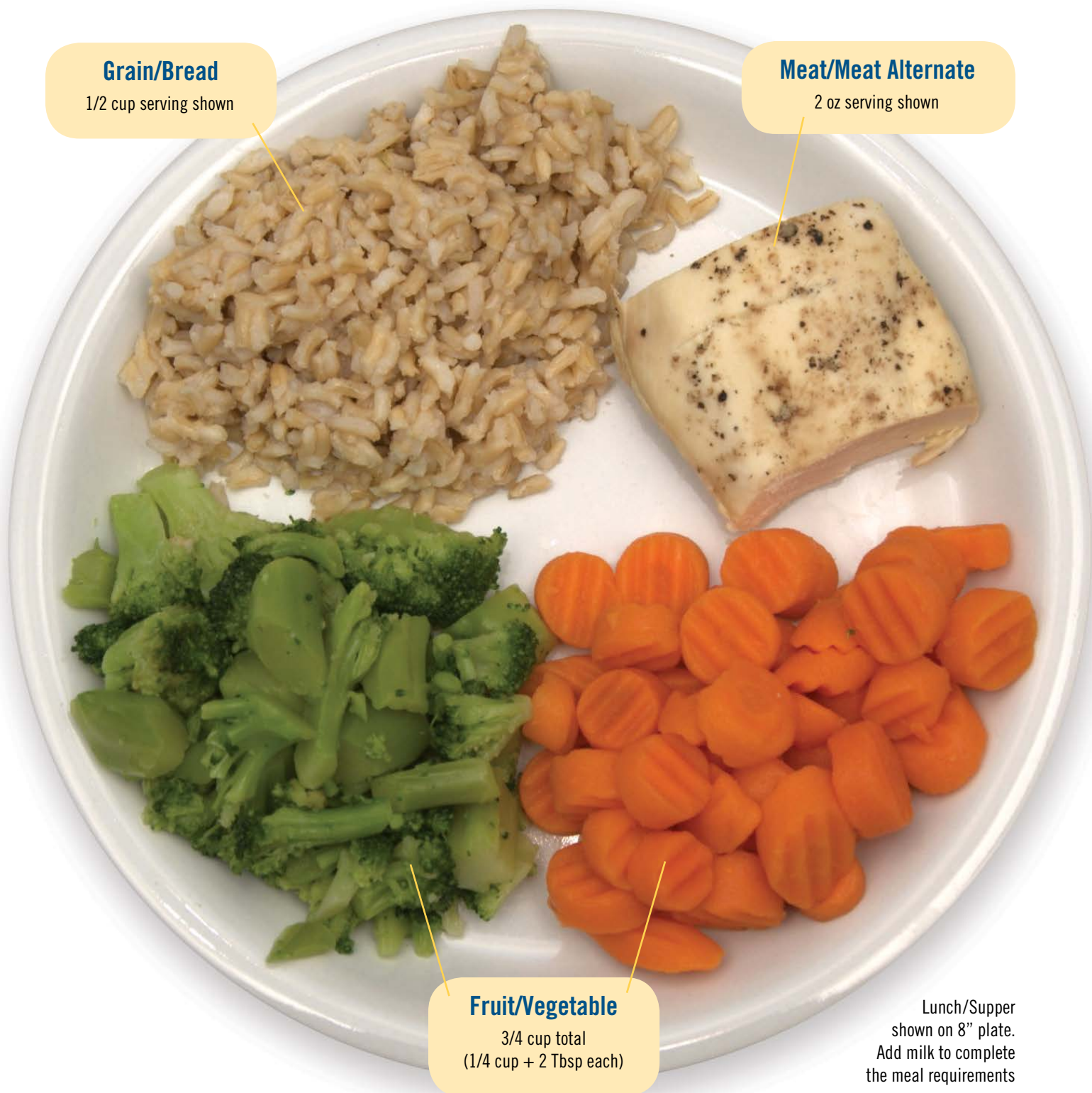


Juice

6 oz (3/4 cup) serving
in a 9 oz cup –100% juice

Tip Sheet: Healthy Eating for Children Ages 6 through 12 Years

Age-Appropriate Servings for Lunch/Supper for Children Ages 6 through 12 Years



Ellyn Satter's Division of Responsibility in Feeding

Parents provide *structure, support* and *opportunities*. Children choose *how much* and *whether* to eat from what the parents provide.

The Division of Responsibility for Infants:

- The parent is responsible for *what*
- The child is responsible for *how much* (and everything else)

The parent helps the infant to be calm and organized and feeds smoothly, paying attention to information coming from the baby about timing, tempo, frequency and amounts.

The Division of Responsibility for Toddlers through Adolescents

- The parent is responsible for *what, when, where*
- The child is responsible for *how much* and *whether*

Parents' Feeding Jobs:

- Choose and prepare the food
- Provide regular meals and snacks
- Make eating times pleasant
- Show children what they have to learn about food and mealtime behavior
- Not let children graze for food or beverages between meal and snack times

Fundamental to parents' jobs is to trust children to decide *how much* and *whether* to eat. If parents do their jobs with *feeding*, children will do their jobs with *eating*.

Children's Eating Jobs:

- Children will eat.
- They will eat the amount they need over time. Some days may be more—some days less.
- They will learn to eat the food their parents eat.
- They will grow predictably.
- They will learn to behave well at the table.



Recommendations At-A-Glance

	Recommended	Limit	Not Recommended
Beverages	<ul style="list-style-type: none"> Water without flavoring or additives Fat-free and 1% (low-fat) milk, plain 	<ul style="list-style-type: none"> 100% fruit juice 2% milk, plain Fat-free or 1% flavored milk 	<ul style="list-style-type: none"> Whole milk, plain or flavored 2% milk, flavored Regular or diet sodas Sweetened teas, lemonade and fruit drinks with less than 100% juice Sports drinks and energy drinks
Vegetables	<ul style="list-style-type: none"> Fresh, frozen, and canned vegetables without added fat, sugar or salt 	<ul style="list-style-type: none"> Vegetables with added fat, sugar or salt 	<ul style="list-style-type: none"> Fried vegetables (e.g., French fries)
Fruits	<ul style="list-style-type: none"> Fresh, frozen, and canned fruits packed in 100% juice or water 	<ul style="list-style-type: none"> 100% fruit juice Fruits with added fat, sugar or salt Dried fruits 	<ul style="list-style-type: none"> Fruits canned in heavy syrup Fried fruits
Dairy	<ul style="list-style-type: none"> Fat-free or low-fat yogurt Fat-free or low-fat cottage cheese Fat-free or part-skim real cheese Fat-free or low-fat cream cheese 	<ul style="list-style-type: none"> Reduced-fat yogurt or cottage cheese Reduced-fat real cheese Reduced-fat cream cheese 	<ul style="list-style-type: none"> Whole milk Full-fat yogurt Full-fat cottage cheese Full-fat real cheese Full-fat cream cheese Cheese food or cheese product
Grains and Breads	<ul style="list-style-type: none"> Whole-grain breads, pitas and tortillas Whole-grain pasta Brown rice Cereals and grains with 6 or fewer grams of sugar and 3 or more grams of fiber per serving 	<ul style="list-style-type: none"> White bread and pasta Taco shells French toast, waffles, and pancakes Biscuits Low-fat granola Whole grain, low-fat muffins and crackers 	<ul style="list-style-type: none"> Doughnuts, muffins, croissants, and sweet rolls Biscuits Full-fat granola Sweetened, low-fiber cereals Crackers made with hydrogenated oils (trans fats)
Meats and Meat Alternates	<ul style="list-style-type: none"> Extra-lean ground beef Beef or pork that has been trimmed of fat Chicken and turkey without skin Tuna canned in water Fish and shellfish Beans, split peas, and lentils Tofu and soy products Nuts (for children over 4) Egg whites and egg substitutes 	<ul style="list-style-type: none"> Lean ground beef Turkey and chicken with skin Broiled hamburgers Ham, Canadian bacon Low-fat hot dogs Tuna canned in oil Whole eggs cooked without added fat Peanut-butter Nuts 	<ul style="list-style-type: none"> Fried/pre-fried meats (e.g. fried chicken, chicken nuggets, fish sticks) Hot dogs, bologna and other lunch meats, bacon, pepperoni, and sausage Beef and pork that has not been trimmed of its fat Ribs, bacon Fried fish and shellfish Whole eggs cooked with added fat
Sweets and Snacks	<ul style="list-style-type: none"> Air-popped or low-fat popcorn (for children over 4) Whole grain pretzels Whole grain crackers 	<ul style="list-style-type: none"> Frozen 100% juice bars Fat-free, low-fat or light frozen yogurt or ice cream Whole grain fig bars Animal and graham crackers Baked chips 	<ul style="list-style-type: none"> Cookies, cakes, and pies Candy Chips Buttered popcorn Full-fat ice cream Water ice and popsicles
Condiments	<ul style="list-style-type: none"> Ketchup Mustard Fat-free salad dressing Fat-free mayonnaise Fat-free sour cream Vinegar Herbs and spices 	<ul style="list-style-type: none"> Oils Low-fat/light salad dressings Low-fat/light mayonnaise Low-fat/light sour cream 	<ul style="list-style-type: none"> Butter, lard, and margarine Salt Pork gravy Creamy salad dressing (full-fat) Mayonnaise or tartar sauce (full-fat) Sour cream (full-fat) Cheese or cream sauces and dips

Dear Parent(s)/Guardian(s),

To support your child in making healthy eating choices, we are teaching him/her about where food comes from, how it is prepared, and encouraging him/her to try new foods.

Today your child:

Learned something new about a food. It was _____

Participated in preparing food for a meal or snack by _____

Tasted a new food. It was _____

You can reinforce these lessons at home by asking your child what he/she learned and how you can make healthy choices as a family; letting him/her help in meal preparation and pick out new fruits and vegetables to try as a family. Remember it may take anywhere from 10–15 tries of a food before your child decides to eat it! Encourage your child to participate in meal planning and preparation to help him/her establish healthy habits that will last a lifetime.

Thank you!

Dear Parent(s)/Guardian(s),

To support your child in making healthy eating choices we are teaching him/her about where food comes from, how it is prepared, and encouraging him/her to try new foods.

Today your child:

Learned something new about a food. It was _____

Participated in preparing food for a meal or snack by _____

Tasted a new food. It was _____

You can reinforce these lessons at home by asking your child what he/she learned and how you can make healthy choices as a family; letting him/her help in meal preparation and pick out new fruits and vegetables to try as a family. Remember it may take anywhere from 10–15 tries of a food before your child decides to eat it! Encourage your child to participate in meal planning and preparation to help him/her establish healthy habits that will last a lifetime.

Thank you!

References

American Academy of Pediatrics, American Public Health Association, and National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education. 2012. *Preventing Childhood Obesity in Early Care and Education: Selected Standards from Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards; Guidelines for Early Care and Education Programs, 3rd Edition*. http://nrckids.org/CFOC3/PDFVersion/preventing_obesity.pdf

American Academy of Pediatrics. Policy Statement: Breastfeeding and the Use of Human Milk. *Pediatrics*, 2012;129(3):e827–e841. <http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2012/02/22/peds.2011-3552.full.pdf+html>

American Academy of Pediatrics. The Use and Misuse of Fruit Juice in Pediatrics. *Pediatrics*, 2001;107(5):1210–1213.

IOM (Institute of Medicine). 2011. *Child and Adult Care Food Program: Aligning Dietary Guidance for All*. Washington, DC: The National Academies Press.

Ogden CL, Carroll MD, Kit BK, et al. Prevalence of obesity and trends in body mass index among US children and adolescents, 1999-2010. *JAMA*. 2012;307:483–490

United States Department of Agriculture, Center for Nutrition Policy and Promotion. Dietary Guidelines for Americans 2010. <http://www.cnpp.usda.gov/Publications/DietaryGuidelines/2010/PolicyDoc/PolicyDoc.pdf>

United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. Child and Adult Care Food Program Meal Patterns; 2007. http://www.fns.usda.gov/cnd/care/ProgramBasics/Meals/Meal_Patterns.htm



Referencias

American Academy of Pediatrics, American Public Health Association, and National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education. 2012. *Preventing Childhood Obesity in Early Care and Education: Selected Standards from Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards, Guidelines for Early Care and Education Programs, 3rd Edition*. http://nrckids.org/CFOC3/PDFVersion/preventing_obesity.pdf

American Academy of Pediatrics. Policy Statement: Breastfeeding and the Use of Human Milk. *Pediatrics*, 2012;129(3):e827–e841. <http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2012/02/22/peds.2011-3552.full.pdf+html>

American Academy of Pediatrics. The Use and Misuse of Fruit Juice in *Pediatrics*. *Pediatrics*, 2001;107(5):1210–1213.

IOM (Institute of Medicine). 2011. *Child and Adult Care Food Program: Aligning Dietary Guidance for All*. Washington, DC: The National Academies Press.

Ogden CL, Carroll MD, Kit BK, et al. Prevalence of obesity and trends in body mass index among US children and adolescents, 1999-2010. *JAMA*. 2012;307:483–490

United States Department of Agriculture, Center for Nutrition Policy and Promotion. *Dietary Guidelines for Americans 2010*. <http://www.cnpp.usda.gov/Publications/DietaryGuidelines/2010/PolicyDoc/PolicyDoc.pdf>

United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. *Child and Adult Care Food Program Meal Patterns*, 2007. http://www.fns.usda.gov/cnd/care/ProgramBasics/Meals/Meal_Patterns.htm



¡Gracias!

Puede reforzar estas lecciones en el hogar preguntándole a su hijo lo que aprendió y cómo ustedes pueden tomar decisiones saludables como familia; permitiéndole ayudar en la preparación de las comidas, y eligiendo nuevas frutas y verduras para probar como familia. Recuerde que puede tomar entre 10 y 15 intentos con un alimento antes de que su hijo decida comerlo. Aliente a su hijo a participar en la planificación y preparación de alimentos para ayudarlo a establecer hábitos saludables que durarán toda la vida.

Probó un alimento nuevo. Fue _____

Participó en la preparación de alimentos para una comida o refrigerio _____

Aprendió algo nuevo sobre una comida. Fue _____

Hoy su hijo:

Para ayudar a su hijo a tomar decisiones de alimentos saludables, le enseñamos de dónde proviene la comida y cómo se prepara, y lo alentamos a que pruebe alimentos nuevos.

Estimados padres/tutores,

Puede reforzar estas lecciones en el hogar preguntándole a su hijo lo que aprendió y cómo ustedes pueden tomar decisiones saludables como familia; permitiéndole ayudar en la preparación de las comidas, y eligiendo nuevas frutas y verduras para probar como familia. Recuerde que puede tomar entre 10 y 15 intentos con un alimento antes de que su hijo decida comerlo. Aliente a su hijo a participar en la planificación y preparación de alimentos para ayudarlo a establecer hábitos saludables que durarán toda la vida.

¡Muchas gracias!

Probó un alimento nuevo. Fue _____

Participó en la preparación de alimentos para una comida o refrigerio _____

Aprendió algo nuevo sobre una comida. Fue _____

Hoy su hijo:

Para ayudar a su hijo a tomar decisiones de alimentos saludables, le enseñamos de dónde proviene la comida y cómo se prepara, y lo alentamos a que pruebe alimentos nuevos.

Estimados padres/tutores,

Resumen de recomendaciones

No recomendado	Limitado	Recomendado	
<ul style="list-style-type: none"> Leche entera, natural o saborizada Leche al 2%, saborizada Refrescos regulares o de dieta Tes endulzados, limonada y bebidas de fruta con menos del 100% de jugo Bebidas para deportistas y bebidas energizantes 	<ul style="list-style-type: none"> Jugo natural de frutas Leche al 2%, natural Leche descremada o semidescremada al 1%, saborizada 	<ul style="list-style-type: none"> Agua sin saborizantes ni aditivos. Leche descremada o al 1% (semidescremada), natural 	Bebidas
<ul style="list-style-type: none"> Verduras fritas (por ejemplo, papas fritas) 	<ul style="list-style-type: none"> Verduras sin grasas, azúcar ni sal agregados 	<ul style="list-style-type: none"> Verduras frescas, congeladas y enlatadas sin grasas, azúcar o sal agregados 	Verduras
<ul style="list-style-type: none"> Fritas enlatadas en jarabe espeso Fritas fritas 	<ul style="list-style-type: none"> Jugo natural de frutas Fritas sin grasas, azúcar ni sal agregados Fritas secas 	<ul style="list-style-type: none"> Fritas frescas, congeladas y enlatadas envasadas en jugo 100% o agua 	Fritas
<ul style="list-style-type: none"> Leche entera Yogur entero Requesón entero Queso verdadero entero Queso crema entero Alimento a base de queso o producto a base de queso 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur o requesón reducido en grasas Queso verdadero reducido en grasas Queso crema reducido en grasas 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur descremado o semidescremado Requesón descremado o semidescremado Queso verdadero descremado o parcialmente descremado Queso crema descremado o semidescremado 	Productos lácteos
<ul style="list-style-type: none"> Donas, muffins, medialunas y panecillos dulces Galletas Granola de alto contenido graso Cereales endulzados con bajo contenido de fibras Galletas saladas hechas con aceites hidrogenados (grasas trans) 	<ul style="list-style-type: none"> Pan blanco y pastas Tortillas para tacos Torrijas, waffles y panqueques Galletas Granola de bajo contenido graso Muffins y galletas saladas integrales de bajo contenido graso 	<ul style="list-style-type: none"> Panes integrales, panes pita integrales y tortillas integrales Pastas integrales Arroz integral Cereales con 6 o menos gramos de azúcar, y 3 o más gramos de fibra por porción 	Cereales y panes
<ul style="list-style-type: none"> Carnes fritas/pre fritas (por ejemplo, pollo frito, bocaditos de pollo, bastones de pescado) Perros calientes, mortadela y otros embutidos, tocino, pepperoni, y salchicha Carne de res y de cerdo con excedente de grasa Costillas, tocino Pescado y mariscos fritos Huevos enteros cocidos con grasa agregada 	<ul style="list-style-type: none"> Carne molida magra Pavo y pollo con piel Hamburguesas a la parrilla Jamón, tocino canadiense Perros calientes de bajo contenido graso Atún enlatado en aceite Huevos enteros cocidos sin grasa agregada Mantecquilla de mani Frutos secos 	<ul style="list-style-type: none"> Carne molida extramagra Carne de res o de cerdo sin excedente de grasa Pollo y pavo sin piel Atún enlatado en agua Pescado y mariscos Frijoles, arvejas secas y lentejas Tofu y productos de soja Frutos secos (para los niños mayores de 4 años) Claras de huevo y sustitutos del huevo 	Carnes y sustitutos de la carne
<ul style="list-style-type: none"> Galletas dulces, pasteles y tartas Golosinas Papas fritas Palomitas de maíz con mantecquilla Helado con alto contenido graso Sorbete y palatas 	<ul style="list-style-type: none"> Barras de jugo 100% congeladas Yogur helado o helado descremado, semidescremado o bajo en calorías Barritas de higo integrales Galletas Graham o con formas de animales Papas horneadas 	<ul style="list-style-type: none"> Palomitas de maíz hechas con aire caliente o de bajo contenido graso (para niños mayores de 4 años) Pretzels integrales Galletas integrales 	Dulces y bocadillos
<ul style="list-style-type: none"> Mantecquilla, manteca y margarina Sal Salza de carne de cerdo Aderozo para ensalada cremoso (alto en grasas) Mayonesa o salsa tártara (alta en grasas) Crema agria (alta en grasas) Salzas y aderezos a base de queso o crema 	<ul style="list-style-type: none"> Acetees Aderozos para ensalada de bajo contenido calórico/de dieta Mayonesa de bajo contenido calórico/de dieta Crema agria de bajo contenido calórico/de dieta 	<ul style="list-style-type: none"> Ketchup Mostaza Aderozo para ensaladas sin grasa Mayonesa sin grasa Crema agria sin grasa Vinagre Hierbas y especias 	Condimentos

La división de responsabilidad en la alimentación de Elyn Satter

Los padres proporcionan *estructura, apoyo y oportunidades*. Los niños eligen *cuánto y si* comer lo que los padres proporcionan.

La división de responsabilidad para bebés:

- Los padres son responsables de *qué*
- El niño es responsable de *cuánto* (y todo lo demás)
- Los padres ayudan al bebé para que esté tranquilo y organizado, y dan de comer sin inconvenientes, prestando atención a la información que proviene del bebé sobre la ocasión, el ritmo, la frecuencia y las cantidades.

La división de responsabilidad para niños pequeños hasta adolescentes

- Los padres son responsables de *qué, cuándo, dónde*
- El niño es responsable de *cuánto y si*



Tareas de los padres al dar de comer:

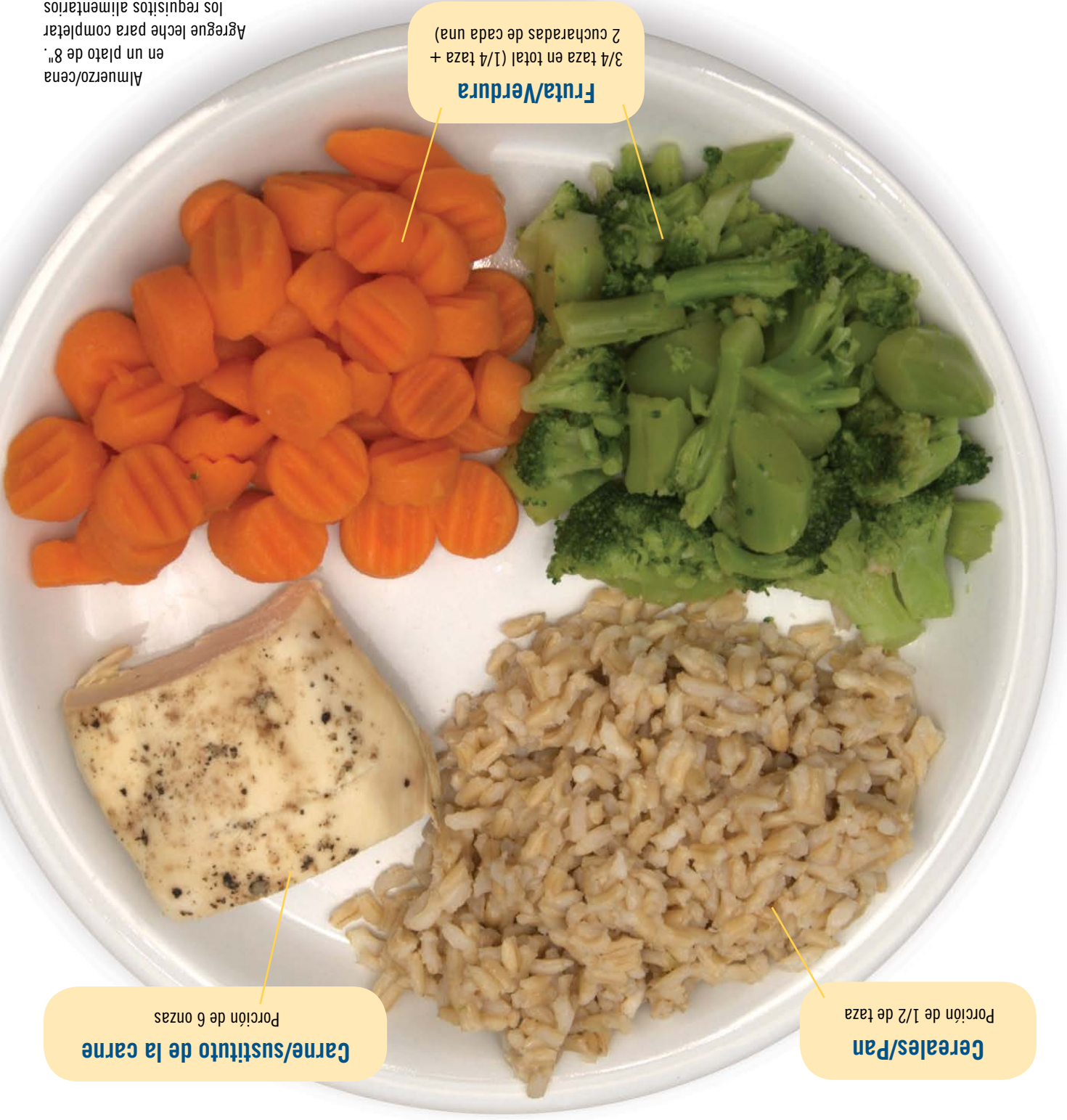
- Elegir y preparar la comida
- Ofrecer comidas y refrigerios regulares
- Hacer que las comidas sean placenteras
- Mostrar a los niños lo que deben aprender sobre el comportamiento a la hora de comer y la comida
- No dejar que los niños piquen alimentos o bebidas entre los horarios de comidas y refrigerios
- Es esencial para los padres confiar en los niños para que decidan *cuánto y si* comer. Si los padres hacen su trabajo cuando *dan de comer*, los niños harán su trabajo cuando *comen*.

Tareas de los niños al comer:

- Los niños comerán.
- Comerán la cantidad que necesitan con el tiempo. Algunos días puede ser más, otros días puede ser menos.
- Aprenderán a consumir la comida que sus padres comen.
- Crecerán de manera predecible.
- Aprenderán a comportarse bien en la mesa

Consejo: Alimentación saludable para niños de 6 a 12 años

Porciones adecuadas para la edad para almuerzo/cena para niños de 6 a 12 años.



Cereales/Pan
Porción de 1/2 de taza

Fruta/Verdura
3/4 taza en total (1/4 taza +
2 cucharadas de cada una)

Carne/sustituto de la carne
Porción de 6 onzas

Almuerzo/cena en un plato de 8".
Agregue leche para completar los requisitos alimentarios
Buenas prácticas para una alimentación saludable 68

Consejo: Alimentación saludable para niños de 6 a 12 años

Porciones de bebidas apropiadas para la edad para niños de 6 a 12 años

Leche

- Leche descremada o al 1% (semidescremada) en un vaso de 9 oz: Porción de 8 oz (1 taza)



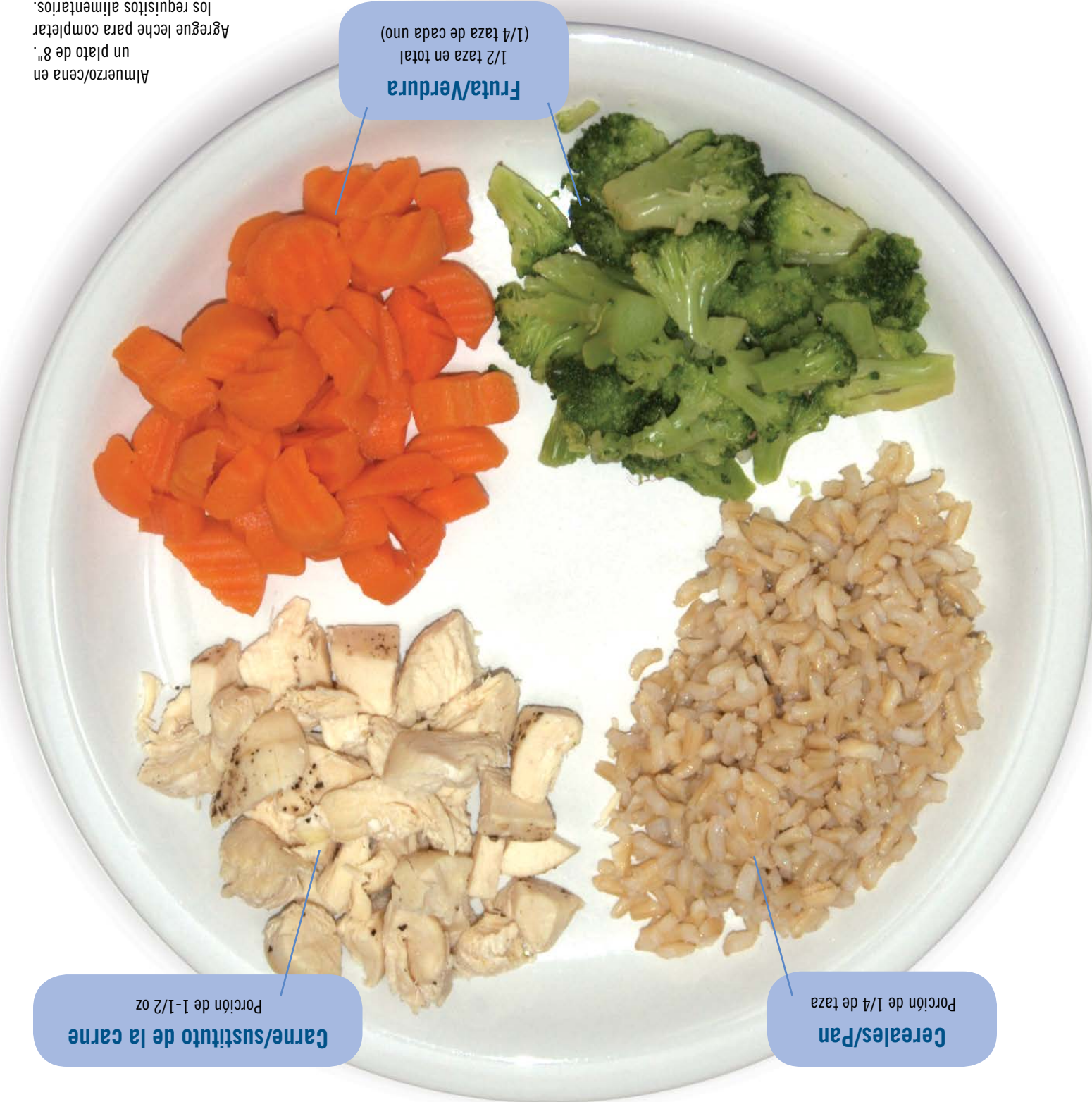
Jugo

Porción de 6 oz (3/4 taza) en un vaso de 9 oz – Jugo 100%



Consejo: Alimentación saludable para niños pequeños de 3 a 5 años

Porciones adecuadas para la edad para almuerzo/cena para niños en edad preescolar de 3 a 5 años



Almuerzo/cena en un plato de 8". Agregue leche para completar los requisitos alimentarios. Buenas prácticas para una alimentación saludable 65

Consejo: Alimentación saludable para niños pequeños de 3 a 5 años

REFRIGERIO	ALMUERZO/CENA	DESAYUNO	
Seleccione 2 de los 4 componentes	Sirva los 4 componentes	Sirva primero 3 componentes	1. Leche, líquidos (descremada o semidescremada al 1%) 2. Frutas o verduras 3. Cereales o pan Pan Cereales o pastas Cereales – secos Cereales – calientes
1/2 taza	Sirva 2 o más platos de frutas/verduras separados: 1/2 taza en total (1/4 taza para cada uno)	1/2 taza	4. Carne o sustituto de la carne (fuente de proteínas) Carne magra, ave/pescado Queso Requesón Huevo grande Arvejas/frijoles secos cocidos Mantecquilla de maní/otras mantecquillas de frutos secos/semillas Frutos secos o semillas Yogur, natural o saborizado
1/2 taza	1/2 taza	3/4 taza	
1/4 taza 1/3 taza 1/4 taza	1/2 rebanada	1/2 rebanada	
1/2 oz 1/2 oz 2 Tbsp 1/2 egg 2 Tbsp 1/4 cup + 2 Tbsp 3/4 egg 3/8 cup (1/4 cup + 2 Tbsp)	1/2 oz 1/2 oz 1/2 oz 1/4 taza 1/3 taza 1/4 taza	1/2 oz 1/2 oz 2 Tbsp 1/2 egg — 1 Tbsp 1/2 oz 1/4 cup	
1/4 cup 1/2 oz 1 Tbsp 2 Tbsp 1/2 egg 2 Tbsp 1/2 oz 1/2 oz	3/4 cup 3/4 oz 3 Tbsp 3/8 cup (1/4 cup + 2 Tbsp)	3/4 cup 3/4 oz 3 Tbsp 3/8 cup (1/4 cup + 2 Tbsp)	

Porciones de bebidas apropiadas para la edad para niños de 3 a 5 años



Jugo
Porción de 4 oz (1/2 taza)
en un vaso de 9 oz –
Jugo 100%



Leche
Porción de 6 oz (3/4 taza)
en un vaso de 9 oz:
• Leche descremada o al 1% (semidescremada)

Consejo: Alimentación saludable para niños pequeños de 3 a 5 años

Cómo probar alimentos nuevos

Es normal que los niños en edad preescolar sean cautelosos con la posibilidad de probar nuevos alimentos, pero recuerde que, en términos generales, deben comer lo que el resto de la familia consume. Si usted come y disfruta de una variedad de alimentos saludables, no querrán quedarse al margen.

- Cuando ofrezca un alimento nuevo, combine una comida conocida con la nueva, alternando los bocados entre una y otra.
- Algunos niños son menos propensos que otros a probar cosas nuevas. Es posible que deba probar el alimento nuevo entre 5 y 20 veces antes de que le guste. ¡No se dé por vencida!
- Aliente a su hijo a probar alimentos nuevos, al menos un bocado. Empezce colocando una pequeña cantidad en su plato (por ejemplo, dos arvejas). No obstante, no lo obligue a terminar más de lo que desee comer.
- De ejemplo probando alimentos nuevos. Pruebe una fruta o verdura nueva, y hable acerca del aspecto, el aroma y el sabor.
- Evite recomendar el buen comportamiento o el plato vacio con alimentos de ningún tipo. En especial, evite obligar a su hijo a terminar los “alimentos saludables” para obtener su postre o dulces. Esto puede hacer que la alimentación saludable parezca un castigo y obligarlo a comer cuando está lleno.
- No ofrezca postres con demasiada frecuencia para que no los espere en cada comida

Cuánto alimentar a su hijo

Comprenda su rol y la función de su hijo a la hora de comer. Su trabajo es ofrecer alimentos saludables en horarios regulares; el trabajo de su hijo es decidir si comer y cuánto.

Pregúntele a su proveedor de atención médica si tiene alguna duda sobre la alimentación de su hijo.

Cómo fomentar hábitos alimenticios saludables

- Comience con porciones adecuadas para la edad, tal como aparecen en el cuadro de la página siguiente.
- Enseñe a comer despacio. Pregunte si sigue con hambre antes de permitir que se sirva más alimentos. Tomarse el tiempo para decidir si tiene hambre o está satisfecho le ayudará a prestar atención a señales importantes de su cuerpo.
- Evite exigirle a su hijo que deje el plato vacio. Permita que aprenda a comer según cuánto hambre tiene, y no según la cantidad de comida que todavía hay en su plato.
- Comprenda su rol y el de su hijo. Su trabajo es ofrecer diferentes alimentos saludables en horarios regulares; el trabajo de su hijo es decidir qué comer y cuánto.
- Sea un buen ejemplo. Siéntese con su hijo y permita que lo observe comer una dieta sana y balanceada. Sirvase porciones adecuadas y pruebe alimentos “nuevos”. Coma cuando tenga hambre y deje de hacerlo cuando esté satisfecho, incluso si quedan alimentos en su plato.
- Hable sobre lo que está haciendo.
- Preste atención a las señales de su hijo en edad preescolar. Es posible que no diga que está lleno, pero puede demostrarlo si empieza a jugar, se distrae, niega con la cabeza, empuja la comida en el plato o simplemente se niega a comer.
- Los síntomas de hambre, especialmente cuando el niño acaba de comer, pueden deberse a otros desencadenantes, como aburrimiento, publicidad televisiva o ver que otra persona está comiendo.
- Si le sirve porciones saludables, la mayoría de los niños perciben cuando están llenos y dejarán de comer si usted lo permite. La cantidad de comida que un niño en edad preescolar come puede cambiar de un día a otro, pero un niño sano generalmente consume sólo la cantidad adecuada de comida para nutrir su cuerpo.

Riesgos de asfixia

No les dé a niños menores de cuatro años alimentos redondos y firmes, a menos que estén completamente picados.

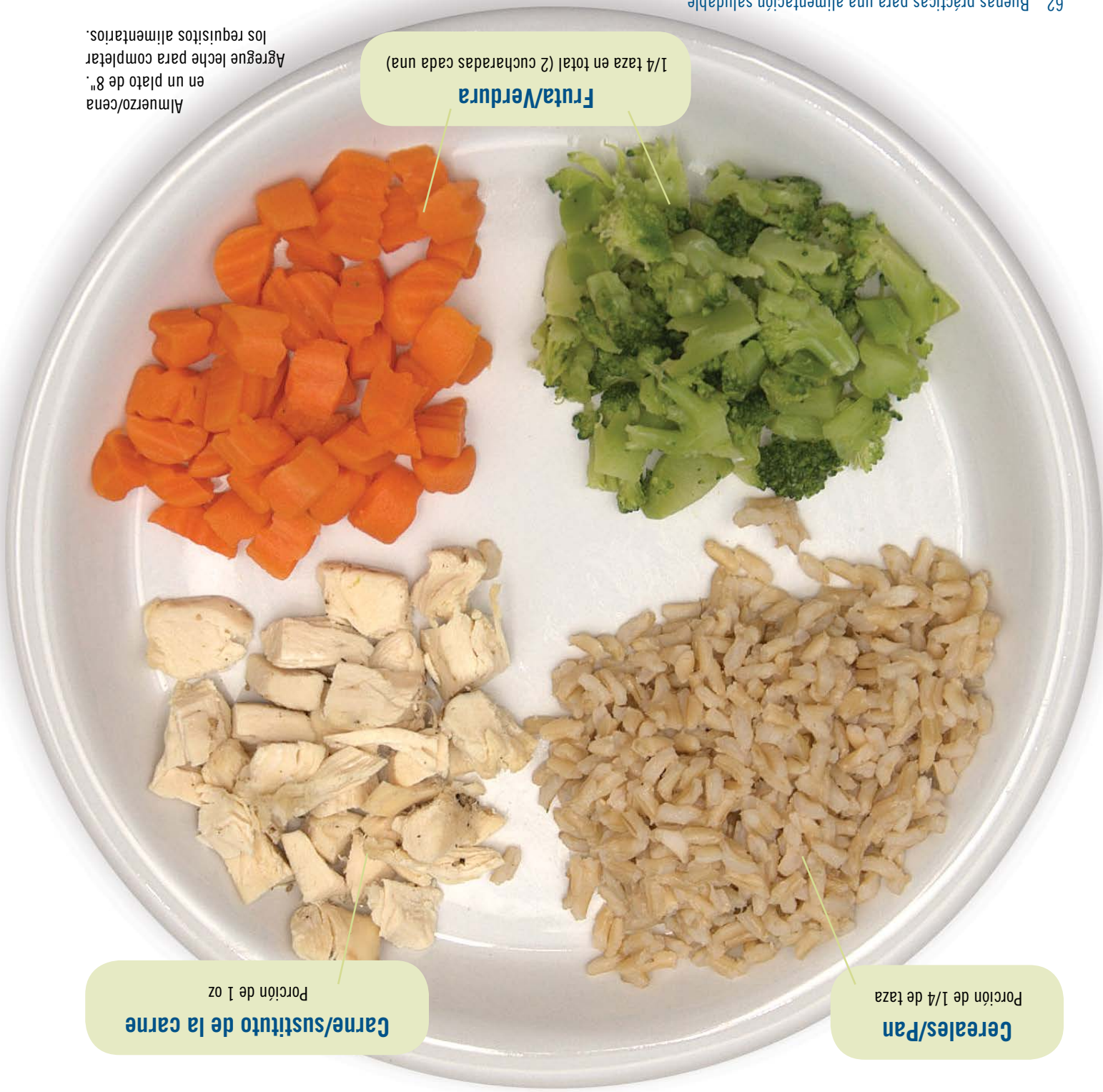
Los siguientes alimentos presentan riesgos de asfixia:

- Frutos secos y semillas
- Pedazos grandes de queso o carne (por ejemplo, perros calientes)
- Uvas enteras, trozos de fruta dura (por ejemplo, manzanas) y verduras crudas
- Mantecquilla de mani
- Cubos de hielo
- Pasas de uva
- Palomitas de maíz
- Golosinas duras, viscosas o pegajosas, goma de mascar (chicle)

*Nunca deje de vigilar a un niño pequeño mientras come.

Consejo: Alimentación saludable para niños pequeños de 1 a 2 años

Porciones adecuadas para la edad para almuerzo/cena para niños pequeños de 1 a 2 años



Almuerzo/cena en un plato de 8". Agregue leche para completar los requisitos alimentarios.

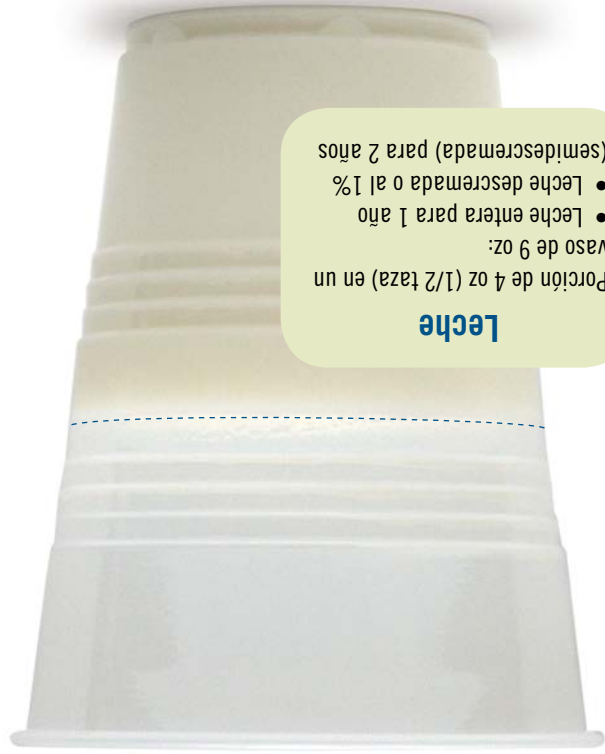
Consejo: Alimentación saludable para niños pequeños de 1 a 2 años

REFRIGERIO	ALMUERZO/CENA	DESAYUNO	
Selección 2 de los 4 componentes	Sirva los 4 componentes	Sirva primero 3 componentes	1. Leche, líquidos (1 año, entera; 2 años, descremada o semidescremada al 1%) 2. Frutas o verduras 3. Cereales o pan Pan Cereales o pastas Cereales – secos Cereales – calientes 4. Carne o sustituto de la carne (fuente de proteínas) Carne magra, ave/pescado Queso Requesón Huevo grande Arvejas/frijoles secos cocidos Mantecquilla de mani/otras mantecquillas de frutos secos/semillas Frutos secos o semillas Yogur, natural o saborizado
1/2 taza	1/2 taza	1/2 taza	
1/2 taza	Sirva 2 o más platos de frutas/verduras separados: (2 cucharadas cada uno)	1/4 taza	2. Frutas o verduras
1/2 rebanada 1/4 taza 1/4 taza 1/4 taza	1/2 rebanada 1/4 taza 1/4 taza 1/4 taza	1/2 rebanada — 1/4 taza 1/4 taza	3. Cereales o pan
1/2 oz 1/2 oz 2 cucharadas 1/2 huevo 2 cucharadas 1/2 oz 1/4 taza	1 oz 1 oz 1/4 taza 1/2 huevo 1/4 taza 2 cucharadas 1/2 oz	1/2 oz 1/2 oz 2 cucharadas 1/2 huevo — 1 cucharada 1/2 oz 1/4 taza	4. Carne o sustituto de la carne (fuente de proteínas) Carne magra, ave/pescado Queso Requesón Huevo grande Arvejas/frijoles secos cocidos Mantecquilla de mani/otras mantecquillas de frutos secos/semillas Frutos secos o semillas Yogur, natural o saborizado
1/2 oz 1/2 oz 1/4 taza	1/2 oz 1/2 oz 1/2 taza	1/2 oz 1/2 oz 1/4 taza	

Porciones de bebidas apropiadas para la edad para niños pequeños de 1 a 2 años



Jugo
Porción de 4 oz (1/2 taza) en un vaso de 9 oz – jugo 100%



Leche
Porción de 4 oz (1/2 taza) en un vaso de 9 oz:
• Leche entera para 1 año
• Leche descremada o al 1% (semidescremada) para 2 años

Consejo: Alimentación saludable para niños pequeños de 1 a 2 años

Como desarrollar hábitos alimenticios saludables

- Comience con porciones adecuadas para la edad, tal como aparecen en el cuadro de la página siguiente.
- Enséñele a comer despacio. Pregunte si sigue con hambre antes de permitir que se sirva más alimentos. Tomarse el tiempo para decidir si tiene hambre o esta satisfecho le ayudará a prestar atención a señales importantes de su cuerpo.
- Evite exigirle a su hijo que deje el plato vacío. Permítale que aprenda a comer según cuánto hambre tiene, y no según la cantidad de comida que todavía hay en su plato.
- Comprenda su rol y el de su hijo. Su trabajo es ofrecer diferentes alimentos saludables en horarios regulares; el trabajo de su hijo es decidir qué comer y cuánto.
- Sea un buen ejemplo. Siéntese con su hijo y permítale que lo observe comer una dieta sana y balanceada. Sirvase porciones adecuadas y pruébele alimentos “nuevos”. Explíquelo lo que está haciendo.

- Preste atención a las señales de hambre de su hijo. Es posible que no diga que está lleno, pero puede empezar a jugar, distraerse, negar con la cabeza, cerrar la boca o rechazar la comida que queda en el plato.
- Los síntomas de hambre, especialmente cuando el niño acaba de comer, pueden deberse a otros desencadenantes, como aburrimiento, publicidad televisiva o ver que otra persona está comiendo.
- Si le sirve porciones saludables, la mayoría de los niños pequeños perciben cuando están llenos y dejarán de comer si usted lo permite. La cantidad de comida que un niño come puede cambiar de un día a otro, pero un niño sano generalmente consume sólo la cantidad adecuada de comida para nutrir su cuerpo.

Como probar alimentos nuevos

- Es normal que su hijo sea precavido con alimentos nuevos. Puede tomar entre 5 y 20 intentos antes de que llegue a gustarle. Minimice los inconvenientes al introducir nuevos alimentos:
- Alternando bocados del alimento nuevo con una comida que su hijo conozca y le guste.
 - Alentando a los niños a probar alimentos nuevos. Empiece poniendo una pequeña porción en el plato de su hijo (por ejemplo, dos arvejas). Sin embargo, no lo obligue a terminar más de lo que desee.
 - Evitando recomendar el buen comportamiento o el plato vacío con comida. En especial, evite obligar a su hijo a terminar los “alimentos saludables” para obtener su postre o dulces. Esto puede hacer que la alimentación saludable parezca un castigo y hacer que coma cuando está lleno.

Cuánto alimentar a su hijo

Comprenda su rol y la función de su hijo a la hora de comer. Su trabajo es ofrecer alimentos saludables en horarios regulares; el trabajo de su hijo es decidir si comer y cuánto.

Pregúntele a su proveedor de atención médica si tiene alguna duda sobre la alimentación de su hijo.

Riesgos de asfixia

No les dé a niños menores de cuatro años alimentos redondos y firmes, a menos que estén completamente picados.

Los siguientes alimentos presentan riesgos de asfixia:

- Frutos secos y semillas
- Pedazos grandes de queso o carne (por ejemplo, perros calientes)
- Uvas enteras, trozos de fruta dura (por ejemplo, manzanas) y verduras crudas
- Mantecquilla de mani
- Cubos de hielo
- Pasas de uva
- Palomitas de maíz
- Golosinas duras, viscosas o pegajosas, goma de mascar (chicle)

*Nunca deje de vigilar a un niño pequeño mientras come.

Consejo: Alimentación saludable para bebés de 8 a 11 meses

Porciones adecuadas para la edad para almuerzo/cena para bebés de 8 a 11 meses



Cereales/Pan

Cereales para bebés –
Porción de 3 cucharadas

Carne/sustituto de la carne

Porción de 2 cucharadas –
en puré, triturada o finamente cortada

Fruta/Verdura

Porción de 2 cucharadas – en puré,
triturada o finamente cortada

Almuerzo/cena
en un plato de 8",
Agregue leche materna o
fórmula para completar los
requisitos alimentarios.

Consejo: Alimentación saludable para bebés de 8 a 11 meses

Cuánto alimentar a su bebé

Si está amamantando	A pedido
Si toma fórmula para bebés enriquecida con hierro*	Entre 6 y 8 onzas líquidas por comida
Agua sin edulcorantes adicionales	Si lo desea, pueden administrarse pequeñas cantidades después de la leche materna o fórmula enriquecida con hierro
Cantidades diarias de fórmula por edad*	
De 8 a 11 meses	Entre 26 y 32 onzas líquidas por día

* El consumo de fórmula debe ser adecuado para respaldar el aumento de peso adecuado según lo indique el médico del bebé.



Porción de 7 onzas en un vaso de 7 onzas



Porción de 7 onzas

Recordatorio:
Nunca use un microondas para calentar un biberón de leche materna o fórmula.

Consejo: Alimentación saludable para bebés de 8 a 11 meses

Seguridad y almacenamiento de leche materna

- Es mejor descongelar leche materna en el refrigerador durante la noche, dejando el biberón debajo de agua tibia corriente o colocándolo en un recipiente de agua tibia. La leche materna ya descongelada debe usarse dentro de las 24 horas. No vuelva a congelar la leche no utilizada.
- Si su bebé no termina el biberón de leche materna dentro de una hora, tire el resto. Las bacterias de la saliva pueden contaminar la leche y enfermar a su hijo si la bebe más tarde.

Pautas de almacenamiento de leche materna	
Lugar de almacenamiento	recomendado
Temperatura ambiente	Entre 3 y 4 horas
Refrigerador	Entre 48 y 72 horas
Congelador	6 meses

Seguridad y almacenamiento de fórmula

- Siga siempre atentamente las instrucciones de la etiqueta.
- Si su bebé no termina el biberón de fórmula dentro de 1 hora, tire el resto. Las bacterias de la saliva pueden contaminar la fórmula y enfermar a su hijo si la bebe más tarde.
- Para evitar desperdicios y ahorrar tiempo, mezcle una tanda grande de fórmula y divídala en biberones que puede refrigerar y usar a lo largo del día.

Pautas de almacenamiento de fórmula	
Lugar de almacenamiento	recomendado
Temperatura ambiente	2 horas
Temperatura ambiente	1 hora si se ha calentado
Refrigerador	24 horas

Cuánto alimentar a su bebé

Comprenda su rol y la función de su bebé a la hora de comer. Su trabajo es ofrecer leche materna o fórmula en horarios regulares; el trabajo de su bebé es decidir cuánto comer.

Pregúntele a su proveedor de atención médica si tiene alguna duda sobre la alimentación de su bebé.

REFRIGERIO			
	Sirva los 3 componentes	Sirva los 4 componentes	Sirva los dos componentes
1. Leche materna o fórmula	6 – 8 onzas líquidas	6 – 8 onzas líquidas	2 – 4 onzas líquidas
2. Frutas o verduras	1 – 4 cucharadas	1 – 4 cucharadas	Nada
3. Cereales o pan	2 – 4 cucharadas	2 – 4 cucharadas	Nada
– Cereales para bebés	Nada	Nada	Nada
– Pan	Nada	Nada	0 – 1/2 rebanada
– Galletas saladas	Nada	Nada	0 – 2 galletas saladas
4. Carne o sustituto de la carne (fuente de proteínas)	Nada	1 – 4 Tbsp	Nada
– Carne magra, ave/pescado, yema de huevo, arvejas o frijoles cocidos	Nada	1/2 – 2 onzas	Nada
– Queso	Nada	1 – 4 onzas	Nada
– Requesón	Nada		

Consejo: Alimentación saludable para bebés de 8 a 11 meses

Leche materna y fórmula

- Alimente a su bebé con leche materna o fórmula entriquecida con hierro sólo durante los primeros 6 meses de vida. Incluso después de comenzar con alimentos sólidos, la lactancia y la alimentación con fórmula deben continuar hasta los 12 meses. A menos que la lactancia continúe, se debe servir leche entera después de los 12 meses.

- Comenzar a amamantar y continuar haciéndolo puede ser complicado! No se de por vencida! Si necesita apoyo o tiene preguntas, llame a una asesora en lactancia local o al Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) en su zona. Para obtener más información sobre el contacto de la lactancia:

- Llame a la línea gratuita de WIC al 1-800-222-2189
- Llame sin cargo a la Línea de Ayuda Nacional de Women's Health al 1-800-994-9662
- La coalición de lactancia del estado. Encuentre la en: <http://www.usbreastfeeding.org/Coalitions/CoalitionsDirectory/tabid/74/Default.aspx>

- Muchos niños deben recibir un suplemento de vitamina D diario, que es necesario para garantizar el crecimiento y el desarrollo óseos saludables. Pregúntele a su proveedor de atención médica sobre la cantidad de vitamina D necesaria para su bebé.

Alimentos sólidos

- Alimente a su bebé a empezar a comer con las manos bocaditos simples durante las comidas y los refrigerios (por ejemplo, pequeños trozos de banana; zanahorias cocidas y cortadas; queso blando; etc.).
- Ofrezca comidas de un solo ingrediente primero y espere entre 2 y 3 días entre cada alimento nuevo. Eso hace que sea más fácil identificar el alimento dañino si experimenta una reacción adversa (es decir, alergia).
- Puede tomar varios intentos (5 – 20) antes de que el bebé acepte el alimento nuevo. ¡No se desanime!
- Si parece interesado, empiece a usar una taza (es decir, un vaso con sorbete) aproximadamente a los ocho meses.

- Comience con agua (sin edulcorantes adicionales)

- Ofrezca diferente frutas y verduras. Deberían estar cocidas o cortadas en trozos del tamaño de un bocado para evitar la asfixia
- Servirse naturales, sin grasas, azúcar, miel ni sal agregados

Signos de saciedad

- No es necesario que su bebé termine un biberón o el recipiente de alimentos. Si muestra síntomas de que está satisfecho y todavía queda comida, permita que deje de comer. Cuando prepare una comida, ofrezca la cantidad adecuada para su edad y ofrezca más solamente si todavía tiene hambre y no perdió interés en la comida. Observe estos signos de saciedad:
- Cierra los labios, deja de succionar, escupe o rechaza el pezón, o empuja o se aparta del pecho o el biberón
- La leche comienza a volcarse de la boca del bebé

Signos de hambre

- Los bebés deben comer cada vez que demuestren que tienen hambre. Observe estos signos:
- Proyección labial: un reflejo en recién nacidos que les hace girar la cabeza hacia el pecho o el biberón para alimentarse
- Succiona los dedos o el puño
- Mueve los labios, se relame o hace chasquidos con los labios
- Se muestra irritable o llora
- Mueve brazos y piernas de manera exaltada

Los siguientes alimentos presentan riesgos de asfixia:

- Frutos secos y semillas
- Pedazos grandes de queso o carne (por ejemplo, perros calientes)
- Uvas enteras, trozos de fruta dura (por ejemplo, manzanas) y verduras crudas
- Mantecquilla de maní
- Cubos de hielo
- Pasas de uva
- Palomitas de maíz
- Golosinas duras, viscosas o pegajosas, goma de mascar (chicle)

No les dé a niños menores de cuatro años alimentos redondos y firmes, a menos que estén completamente picados.

Riesgos de asfixia

* Para niños menores de 4 años, las carnes, los frijoles y las arvejas deben ser blandos, estar en puré, molidos, triturados o finamente cortados para evitar la asfixia.

- También puede introducir:
 - Cereales para bebés fortificados con hierro
 - Carne magra de vaca, de ternera o de cerdo*
 - Pollo o pavo sin piel*
 - Frijoles y arvejas cocidos

Consejo: Alimentación saludable para bebés de 4 a 7 meses

Porciones adecuadas para la edad
para almuerzo/cena: Bebés de 4 a 7 meses



Cereales/Pan
Cereales para bebés –
Porción de 1.5 cucharadas

Fruta/Verdura
Porción de 1.5
cucharadas, en puré

Almuerzo/cena en
un plato de 8".
Agregue leche materna o
fórmula para completar los
requisitos alimentarios.

Consejo: Alimentación saludable para bebés de 4 a 7 meses

Cuánto alimentar a su hijo

Understand your role and your child's role at mealtimes. Your job is to offer healthy foods at regular times; your child's job is to decide whether and how much to eat.

	DESAYUNO	ALMUERZO/ CENA	REFRIGERIO
1. Leche materna o fórmula	Sirva los dos componentes	Sirva los 3 componentes	
2. Frutas o verduras	Nada	0 – 3 cucharadas	Nada
3. Cereales o pan	0 – 3 cucharadas	0 – 3 cucharadas	Nada
Pan	Nada	Nada	Nada
Galletas saladas	Nada	Nada	Nada

Cuánto alimentar a su bebé	
Si está amamantando	A pedido
Si toma fórmula para bebés enriquecida con hierro*	Entre 4 y 8 onzas líquidas por comida
Agua sin edulcorantes adicionales	Si lo desea, pueden administrarse pequeñas cantidades después de la leche materna o fórmula enriquecida con hierro
Cantidades diarias de fórmula por edad*	
De 4 a 7 meses	Entre 26 y 32 onzas líquidas por día

* El consumo de fórmula debe ser adecuado para respaldar el aumento de peso adecuado según lo indique el médico del bebé.

Recordatorio:
Nunca use un microondas para calentar un biberón de leche materna o fórmula.

Porción de 6 onzas



Consejo: Alimentación saludable para bebés de 4 a 7 meses

Signos de hambre

Los bebés deben comer cada vez que demuestren que tienen hambre. Observe estos signos:

- Proyección labial: un reflejo en recién nacidos que les hace girar la cabeza hacia el pecho o el biberón para alimentarse
- Succiona los dedos o el puño
- Mueve los labios, se relame o hace chasquidos con los labios
- Se muestra irritable o llora
- Mueve brazos y piernas de manera exaltada

Signos de saciedad

No es necesario que su bebé termine un biberón o el recipiente de alimentos. Si muestra síntomas de que está satisfecho y todavía queda comida, permita que deje de comer. Cuando prepare una comida, ofrezca la cantidad adecuada de comida para su edad y ofrezca más solamente si todavía tiene hambre y no perdió interés en la comida. Observe estos signos de saciedad:

- Cierra los labios, deja de succionar, escupe o rechaza el pezón, o empuja o se aparta del pecho o el biberón
- La leche comienza a volcarse de la boca del bebé

Seguridad y almacenamiento de leche materna

- Es mejor descongelar leche materna en el refrigerador durante la noche, dejando el biberón debajo de agua tibia corriente o colocándolo en un recipiente de agua tibia. La leche materna ya descongelada debe usarse dentro de las 24 horas. No vuelva a congelar la leche no utilizada.
- Si su bebé no termina el biberón de leche materna dentro de una hora, tire el resto. Las bacterias de la saliva pueden contaminar la leche y enfermar a su hijo si la bebe más tarde.

Pautas de almacenamiento de leche materna	
Lugar de almace-	Tempo máximo de almacenamiento
namiento	recomendado
Temperatura ambiente	Entre 3 y 4 horas
Refrigerador	Entre 48 y 72 horas
Congelador	6 meses

Seguridad y almacenamiento de fórmula

■ Siga siempre atentamente las instrucciones de la etiqueta.

- Si su bebé no termina el biberón de fórmula dentro de 1 hora, tire el resto. Las bacterias de la saliva pueden contaminar la fórmula y enfermar a su hijo si la bebe más tarde.
- Para evitar desperdicios y ahorrar tiempo, mezcle una tanda grande de fórmula y divídala en biberones que puede refrigerar y usar a lo largo del día.

Pautas de almacenamiento de fórmula	
Lugar de almace-	Tempo máximo de almacenamiento
namiento	recomendado
Temperatura ambiente	2 horas
Temperatura ambiente	1 hora si se ha calentado
Refrigerador	24 horas

Consejo: Alimentación saludable para bebés de 4 a 7 meses



- Introduzca el cereal de arroz enriquecido con hierro primero y luego el cereal de cebada o avena enriquecido con hierro.
- Ofrezca diferente frutas y verduras. Deberían:
 - Estar en puré, trituradas o coladas para evitar la asfixia
 - Servirse naturales, sin grasas, azúcar, miel ni sal agregados
- It may take multiple tries (5 – 20) before your baby accepts a new food. Don't get discouraged!

Riesgos de asfixia

No les dé a niños menores de cuatro años alimentos redondos y firmes, a menos que estén completamente picados.

Los siguientes alimentos presentan riesgos de asfixia:

- Frutos secos y semillas
- Pedazos grandes de queso o carne (por ejemplo, perros calientes)
- Uvas enteras, trozos de fruta dura (por ejemplo, manzanas) y verduras crudas
- Mantequilla de maní
- Cubos de hielo
- Pasas de uva
- Palomitas de maíz
- Golosinas duras, viscosas o pegajosas, goma de mascar (chicle)

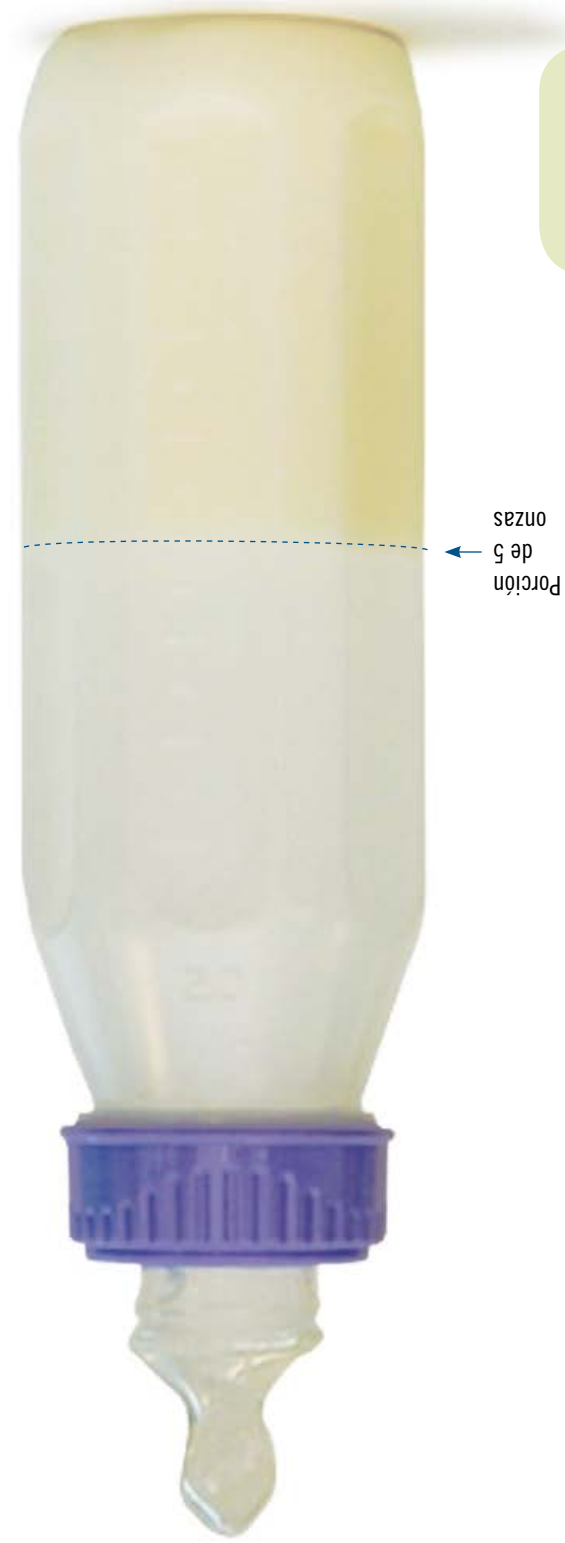
*Nunca deje de vigilar al bebé mientras come.

Leche materna y fórmula

- Alimente a su bebé con leche materna o fórmula enriquecida con hierro sólo durante los primeros 6 meses de vida. Incluso después de comenzar con alimentos sólidos, la lactancia y la alimentación con fórmula deben continuar hasta los 12 meses. A menos que la lactancia continúe, se debe servir leche entera después de los 12 meses.
- Comenzar a amamantar y continuar haciéndolo puede ser complicado. ¡No se dé por vencida! Si necesita apoyo o tiene preguntas, llame a una asesora en lactancia local o al Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) en su zona. Para obtener más información sobre el contacto de la lactancia:
 - Llame a la línea gratuita de WIC al 1-800-222-2189
 - Llame sin cargo a la Línea de Ayuda Nacional de Women's Health al 1-800-994-9662
 - La coalición de lactancia del estado. Encuentra en: <http://www.usbreastfeeding.org/Coalitions/CoalitionsDirectory/tabid/74/Default.aspx>
- Muchos niños deben recibir un suplemento de vitamina D diario, que es necesario para garantizar el crecimiento y el desarrollo óseo saludables. Pregúntele a su proveedor de atención médica sobre la cantidad de vitamina D necesaria para su bebé.

Alimentos sólidos

- Aproximadamente a los 6 meses, su bebé comenzará a demostrar signos de que está preparado para comer alimentos sólidos. Los signos incluyen:
 - Ausencia del reflejo de extrusión
 - Buen control de cuello y cabeza
 - Mayor demanda de leche materna o fórmula que continúa durante varios días
- Ofrezca comidas de un solo ingrediente primero y espere entre 2 y 3 días entre cada alimento nuevo. Eso hace que sea más fácil identificar el alimento dañino si experimenta una reacción adversa (es decir, alergia).



Recordatorio:
Nunca use un microondas para calentar un biberón de leche materna o fórmula.

Pautas de almacenamiento de fórmula	
Lugar de almacenamiento	Tiempo máximo de almacenamiento recomendado
Temperatura ambiente	2 horas
Temperatura ambiente	1 hora si se ha calentado
Refrigerador	24 horas

- Siga siempre atentamente las instrucciones de la etiqueta.
- Si su bebé no termina el biberón de fórmula dentro de 1 hora, tire el resto. Las bacterias de la saliva pueden contaminar la fórmula y enfermar a su hijo si la bebe más tarde.
- Para evitar desperdicios y ahorrar tiempo, mezcle una tanda grande de fórmula y divídala en biberones que puede refrigerar y usar a lo largo del día.

Seguridad y almacenamiento de fórmula

Comprenda su rol y la función de su bebé a la hora de comer. Su trabajo es ofrecer leche materna o fórmula en horarios regulares; el trabajo de su bebé es decidir cuánto comer.

Pregúntele a su proveedor de atención médica si tiene alguna duda sobre la alimentación de su bebé.

Cuánto alimentar a su bebé

Cuánto alimentar a su bebé	
Si está amamantando	A pedido
Si toma fórmula para bebés enriquecida con hierro*	Entre 4 y 6 onzas líquidas por comida
Cantidades diarias de fórmula por edad*	
1 mes	Entre 14 y 20 onzas líquidas por día
2 meses	Entre 20 y 28 onzas líquidas por día
3 meses	Entre 26 y 32 onzas líquidas por día

* El consumo de fórmula debe ser adecuado para respaldar el aumento de peso adecuado según lo indique el médico de su bebé.

Consejo: Alimentación saludable para bebés desde el nacimiento hasta los 3 meses

Con qué alimentar a su bebé

- Alimente a su bebé con leche materna o fórmula entriquecida con hierro sólo durante los primeros 6 meses de vida. Incluso después de comenzar con alimentos sólidos, la lactancia y la alimentación con fórmula deben continuar hasta los 12 meses. A menos que la lactancia continúe, se debe servir leche entera después de los 12 meses.

- Comenzar a amamantar y continuar haciéndolo puede ser complicado. ¡No se dé por vencida! Si necesita apoyo o tiene preguntas, llame a una asesora en lactancia local o al Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) en su zona. Para obtener más información sobre el contacto de la lactancia:

- Llame a la línea gratuita de WIC al 1-800-222-2189
- Llame sin cargo a la Línea de Ayuda Nacional de Women's Health al 1-800-994-9662

- La coalición de lactancia del estado. Encuentra en: <http://www.usbreastfeeding.org/Coalitions/CoalitionsDirectory/tabid/74/Default.aspx>

- Muchos niños deben recibir un suplemento de vitamina D diario, que es necesario para garantizar el crecimiento y el desarrollo óseos saludables. Pregúntele a su proveedor de atención médica sobre la cantidad de vitamina D necesaria para su bebé.

Signos de hambre

Los bebés deben comer cada vez que demuestren que tienen hambre. Observe estos signos:

- Proyección labial: un reflejo en recién nacidos que les hace girar la cabeza hacia el pecho o el biberón para alimentarse
- Suciona los dedos o el puño
- Mueve los labios, se relame o hace chasquidos con los labios
- Se muestra irritable o llora
- Mueve brazos y piernas de manera exaltada

Signos de saciedad

No es necesario que su bebé termine un biberón o el recipiente de alimentos. Si muestra síntomas de que está comiendo, observe estos signos:

- Cierra los labios, deja de succionar, escupe o rechaza el pezón, o empuja o se aparta del pecho o el biberón
- La leche comienza a volcarse de la boca del bebé



Seguridad y almacenamiento de leche materna

- Es mejor descongelar leche materna en el refrigerador durante la noche, dejando el biberón debajo de agua tibia corriente o colocándolo en un recipiente de agua tibia. La leche materna ya descongelada debe usarse dentro de las 24 horas. No vuelva a congelar la leche no utilizada.

- Si su bebé no termina el biberón de leche materna dentro de una hora, tire el resto. Las bacterias de la saliva pueden contaminar la leche y enfermar a su hijo si la bebe más tarde.

Pautas de almacenamiento de leche materna

Lugar de almacenamiento	Tiempo máximo de almacenamiento recomendado
Temperatura ambiente	Entre 3 y 4 horas
Refrigerador	Entre 48 y 72 horas
Congelador	6 meses

Consejos para la familia



Para manuales de la familia

En (*nombre del programa*), respaldamos a las madres que amamantan y los bebés:¹

- Ofreciendo un lugar privado, limpio y cómodo para que usted amamante o se extraiga leche. También puede amamantar a su bebé en el aula o en otro lugar público.
 - Ofreciendo almacenamiento de leche materna en el refrigerador. Asegúrese de rotular los biberones de su hijo con su nombre, la fecha y el contenido del recipiente.
 - Capacitando al personal para manipular y almacenar leche materna de manera adecuada.
 - Dando de comer según el cronograma de su bebé y en función de los signos de hambre y de que está satisfecho.
 - Coordinando las comidas según sus preferencias. Por ejemplo, si desea amamantar al bebé cuando lo pasa a buscar, no ofreceremos un biberón inmediatamente antes.
 - Procurando no complementar con fórmula o alimentos sólidos sin su autorización.
 - Exhibiendo apoyo visual de familias lactantes.
 - Conectándolo con el apoyo de la comunidad, si lo desea.
- En (*nombre del programa*), respaldamos las opciones de alimentos saludables de su hijo:²
- Dando buenos ejemplos de comportamientos positivos comiendo únicamente alimentos saludables frente a los niños.
 - Proporcionando educación sobre nutrición al menos tres veces por año, para enseñarles a los niños cómo tomar decisiones saludables.
 - Alentando amablemente a los niños a probar alimentos saludables y dando refuerzos positivos cuando lo hacen.
 - Observando y apoyando signos de hambre y de que están satisfechos.
 - Sirviendo únicamente alimentos y bebidas saludables que cumplan con las prácticas recomendadas.

- Ubicando agua claramente visible y disponible para los niños en todo momento, en espacios cerrados y al aire libre.
 - Siguiendo pautas de celebraciones saludables.
 - Brindando educación sobre nutrición a nuestro personal al menos una vez por año.
 - Procurando no usar la comida como premio o como castigo.
 - Sentándonos con los niños a la mesa y comiendo los mismos alimentos y refrigerios.
 - Alentando, pero no forzando, a los niños a comer alimentos saludables.
- Brindarle una buena nutrición a su hijo es un trabajo conjunto. En (*nombre del programa*), le solicitamos su apoyo:
- Para las comidas empaquetadas del hogar, proporcione:
 - Frutas y verduras
 - Cereales integrales, galletas integrales, panes integrales, pastas integrales, etc.
 - Proteínas como carne magra, carne de ave sin piel, pescado, frijoles o arvejas cocidos, mantecuilas
 - Leche de frutos secos, huevos, yogur o queso.

- Procure no enviar:
 - Carnes prefritas y altamente procesadas (por ejemplo, bocaditos de pollo, perros calientes, etc.)
 - Papas fritas y bocadillos similares con alto contenido de grasas
 - Galletas dulces, golosinas y postres azucarados similares
 - Bebidas azucaradas (por ejemplo, refrescos, bebidas de fruta, bebidas para deportistas, etc.)
- Para las celebraciones y los días festivos, proporcione alimentos saludables (especialmente frutas y verduras). Se ofrecerá una lista de alimentos recomendados adecuados para la edad.

1 Wisconsin Department of Health Services. Ten Steps to Breastfeeding Friendly Child Care Centers Resource Kit. Obtenido el 7 de mayo de 2013 de <http://www.dhs.wisconsin.gov/physical-activity/Childcare/BFFChildCare.pdf>

2 Benjamin, Sara. Preventing Obesity in the Childcare Setting: Evaluating State Regulations. Obtenido el 9 de mayo de 2013 de http://cfm.mc.duke.edu/wysiwyg/downloads/State_Reports_Final.pdf

Contar con políticas escritas puede respaldar su trabajo para mejorar la nutrición y los hábitos saludables de los niños en su programa de atención y educación de la primera infancia, y ayudar a concretar cambios positivos sostenibles. Las políticas se deben comunicar a los empleados y las familias anualmente. A continuación encontrará algunos modelos de políticas.

Para manuales del personal y de programas

Lactancia¹

En (*nombre del programa*), respaldamos a las madres que amamantan y los bebés:

- Ofreciendo un lugar privado, limpio y cómodo para que las madres amamanten o se extraigan leche. Las madres también pueden amamantar en el salón de clases u otros lugares públicos.
- Brindando almacenamiento de leche materna en el refrigerador y asegurándonos de que los biberones de cada niño estén marcados con su nombre, la fecha y el contenido del recipiente.
- Capacitando al personal para manipular y almacenar leche materna de manera adecuada.
- Dando de comer según el cronograma de cada bebé y en función de los signos de hambre y de que está satisfecho.
- Coordinando las comidas para adaptarnos a las madres lactantes. Por ejemplo, si desean amamantar al bebé cuando lo pasan a buscar, no ofreceremos un biberón inmediatamente antes.
- Procurando no complementar con fórmula o alimentos sólidos sin la autorización de los padres.
- Exhibiendo apoyo visual de familias lactantes.
- Conectando a las familias con el apoyo de la comunidad, si lo desean.
- Proporcionando intervalos aceptables y flexibles para adaptarnos a las asociadas que están amamantando o extrayéndose leche.

General²

- Dando buenos ejemplos de comportamientos positivos saludable de los niños:
 - En (*nombre del programa*), respaldamos la alimentación saludable de los niños:
 - Conectando únicamente alimentos saludables frente a los niños.
 - Proporcionando educación sobre nutrición al menos tres veces por año, para enseñarles a los niños cómo tomar decisiones saludables.
 - Alentando amablemente a los niños a probar alimentos saludables y dando refuerzos positivos cuando lo hacen.
 - Observando y apoyando signos de hambre y de que están satisfechos.
 - Sirviendo únicamente alimentos y bebidas saludables que cumplen con las prácticas recomendadas.
 - Ubicando agua claramente visible y disponible para los niños en todo momento, en espacios cerrados y al aire libre.
 - Siguiendo pautas de celebraciones saludables.
 - Brindando educación sobre nutrición a nuestro personal al menos una vez por año.
 - Procurando no usar la comida como premio o como castigo.
 - Sentándonos con los niños a la mesa y comiendo los mismos alimentos y refrigerios.
 - Alentando, pero no forzando, a los niños a comer alimentos saludables
- En (*nombre del programa*), respaldamos la salud de nuestros asociados:
 - Sirviendo únicamente alimentos saludables que cumplen con las prácticas recomendadas en reuniones y en las comidas del personal.
 - Limitando los bocadillos menos saludables a una o dos opciones en los festejos de personal.
 - Asegurándonos de que nuestro entorno (máquinas expendedoras, etc.) respalden la alimentación saludable.
 - Conectando al personal con los recursos de la comunidad para respaldar la alimentación saludable.

Respaldo de las políticas



Métodos de cocción saludables²

Los métodos de preparación y cocción marcan una gran diferencia en la determinación del valor nutricional de una receta. Use estos sencillos métodos de cocción para que los platos de todos los días sean más saludables.

Hornear – Se puede utilizar para casi cualquier tipo de alimentos, como carnes, frutas y verduras, platos combinados (es decir, cazuelas), y productos de panadería, como panes o tartas. Coloque los alimentos en un plato, tapado o destapado, y permita que el aire caliente del horno lo cocine.

Guisar – Cocinar lentamente en un recipiente cubierto con una pequeña cantidad de líquido o agua. El líquido de cocción se puede utilizar para una salsa.³

Asar en el horno – Cocinar carnes, aves, mariscos o vegetales ubicándolos en una rejilla del horno por debajo del calor para permitir que la grasa gotee.

Asar a la parrilla – Cocinar alimentos sobre fuego directo en una parrilla, plancha o sartén. La grasa se puede quitar mientras se acumula.

Microondas – Cocinar en el microondas puede ser una manera rápida y fácil de preparar comidas si se realiza correctamente. Cubra los alimentos con una tapa o envoltorio plástico. Afloje la tapa o el envoltorio para que pueda salir el vapor. Mueva o gire la comida a la mitad del tiempo de cocción para que se cocine de manera uniforme.⁴

Escalfar – Cocinar alimentos delicados, como huevos o pescado, parcial o completamente en líquido (como agua o caldo) a una temperatura de entre 140° y 180° F.

Asar – Cocinar porciones de carne, aves y mariscos más grandes que porciones individuales mediante calor seco, sin tapar en el horno. Es una excelente manera de usar adobos, hierbas y especias.

Sallear – Es un buen método para verduras que son tiernas y con alto contenido de humedad, como hongos, tomates y calabacín. Los ingredientes se preparan en una pequeña cantidad de aceite o margarina a una temperatura muy alta hasta que estén cocidos.

Sofreír – Cocinar rápidamente a muy alta temperatura en un wok o una sartén. Corte todos los ingredientes del mismo tamaño, para que se cocinen de forma uniforme. Con una pequeña cantidad de aceite vegetal o aceite de canola, mantenga la comida en constante movimiento agitando y sacudiendo.

Sofreír – Cocinar rápidamente a muy alta temperatura en un wok o una sartén. Corte todos los ingredientes del mismo tamaño, para que se cocinen de forma uniforme. Con una pequeña cantidad de aceite vegetal o aceite de canola, mantenga la comida en constante movimiento agitando y sacudiendo.

Ideal para grandes o pequeñas cantidades de carnes, mariscos y vegetales (frescos, congelados o precocidos) combinados.

Al vapor – Una manera ideal y saludable de cocinar verduras, que produce poca o ninguna pérdida de sabor o humedad. Cortelas en pequeños trozos de tamaños iguales. Llene una olla o sartén con 1-2 pulgadas de agua o caldo, coloque sobre fuego medio-alto y espere hasta que el líquido comience a producir vapor. Agregue las verduras, tape y deje que el vapor rodee y cocine las verduras. Por lo general, las verduras están listas cuando se las nota ligeramente blandas (pero todavía crujientes) y con colores brillantes. Para mejorar el sabor, se pueden agregar condimentos (por ejemplo, hierbas, caldo de pollo) al agua.²



4 United States Department of Agriculture (USDA). *Cooking Safely in the Microwave Oven*. Retrieved from http://www.fsis.usda.gov/PDF/Cooking_Safely_in_the_Microwave.pdf.

3 United States Department of Agriculture (USDA) Food and Nutrition Service. *Cooking A World of New Tastes*. <http://www.fns.usda.gov/tm/Resources/worldtastes03Seg2.pdf>.

2 United States Department of Agriculture (USDA) Food and Nutrition Service. (Junio de 2009). *USDA Recipes for Child Care*.

En lugar de esto...		!Pruebe esta opción más saludable!	
CARNES Y SUSTITUTOS DE LA CARNE			
Carne de res molida	■ Carne de res molida magra y muy magra (90% magra o más)	■ Pavo o pollo molido magro	■ Proteína vegetal texturizada*
Tocino	■ Tiras de pavo, pollo o cerdo al horno ■ Tocino de pavo ^{CN} ■ Jamón en espira	■ Pavo molido magro ■ Salchicha 95% sin grasa ^{CN} ■ Salchicha de pavo magra ^{CN} ■ Salchichas o hamburguesas de soja*	
Bocaditos de pollo	■ Pechuga de pollo al horno		
Bastones de pescado	■ Filetes de pescado al horno		
Queso	■ Queso reducido en grasas, parcialmente descremado, semidescremado o descremado		
Yogur	■ Yogur descremado o semidescremado		
Helado	■ Yogur helado descremado o semidescremado ■ Helado descremado o semidescremado*		
Queso crema	■ Queso crema descremado o semidescremado*		
CONDIMENTOS * Tenga en cuenta que la mayoría de los condimentos no son reembolsables			
Crema batida	■ Leche descremada evaporada, batida y entriada* ■ Crema batida no láctea, descremada o semidescremada hecha con grasas poliinsaturadas* ■ Yogur descremado o semidescremado		
Mayonesa	■ Mayonesa sin grasa o baja en grasa* ■ Aderezo para ensalada sin grasa o bajo en grasa, batido* ■ Yogur descremado o semidescremado, natural		
Aderezo para ensaladas	■ Aderezos comerciales sin grasa o bajos en grasa* ■ Aderezo casero hecho con aceites insaturados, agua y vinagre, miel o jugo de limón*		
Crema agria	■ Crema agria descremada o semidescremada* ■ Yogur descremado o semidescremado, natural ■ ½ taza de requesón descremado o semidescremado mezclado con 1 ½ cucharaditas de jugo de limón		
Salsas de verduras, comerciales	■ Humus; yogur natural descremado o semidescremado		
SOPAS			
Sopas de crema, comerciales	■ Sopas a base de caldo o leche descremada, comerciales ■ Sopas de crema sin grasa o de bajo contenido graso, comerciales		
Crema o leche entera en sopas o cazuelas	■ Verduras hechas puré ■ Leche descremada evaporada*		
HORNEAR Y COCINAR			
Leche evaporada	■ Leche descremada evaporada*		
Mantequilla, margarina o aceite para engrasar la sartén	■ Rocio vegetal o una pequeña cantidad de aceite vegetal trozado con una toalla de papel*		
Mantequilla o aceite en productos horneados	■ Puré de manzana natural para la mitad de mantequilla, aceite o manteca vegetal		
Harina refinada, de usos múltiples	■ Mitad de harina integral, mitad de harina de usos múltiples		
Azúcar	■ Reducir la cantidad a la mitad y agregar especias, como canela, clavo de olor, pimienta de Jamaica o nuez moscada*		
Sal	■ Reducir la cantidad a la mitad (a menos que sea una comida al horno que lleve levadura) ■ Hierbas, especias, jugos de fruta o mezclas de condimentos sin sal*		

* Alimentos que no son reembolsables ^{CN}
^{CN} Alimentos que requieren una etiqueta de nutrición infantil

Sustituciones de alimentos saludables

Preparar un menú más saludable no siempre requiere cambios importantes. ¡Puede ser sencillo! Modificar sólo uno o dos ingredientes puede reducir el contenido de grasas y azúcar en la mayoría de las comidas y los refrigerios. Y lo más importante es que muchas sustituciones son tan sutiles que los niños ni siquiera notarán la diferencia. Cambiar la forma de preparación de los alimentos, como pasar de frito a horneado, también es una manera eficaz y sencilla de reducir las calorías y grasas (consulte *Métodos de cocción saludables*).

Use el cuadro a continuación para obtener ideas sobre sustituciones saludables. Organiza los alimentos en categorías por grupos de alimentos de CACFP (que quizá no es la manera en la que está acostumbrado a ver los alimentos en la primera columna no son reembolsables o no cumplen con las recomendaciones. Aunque la mayoría de los alimentos en la segunda columna son reembolsables, algunos — como los que se encuentran

en la sección “Condimentos” — no lo son. Incluso puede observar que algunas opciones más saludables son menos costosas que sus contrapartes menos sanas. De cualquier modo, cambiar a ingredientes más saludables beneficiará en gran medida la salud y el bienestar de los niños bajo su cuidado.

En lugar de esto...		!Pruebe esta opción más saludable!
LECHE		
Leche entera o leche al 2%	■ Leche descremada o al 1% (semidescremada) [para cocinar/hornear y niños de dos años en adelante]	
CEREALES Y PANES		
Pan blanco	■ Pan integral, pan pita integral, panecillo integral, etc.	
Arroz blanco	■ Arroz integral	
Bagel	■ Bagel pequeño integral	
Tortilla de harina	■ Tortilla de maíz o integral	
Pastas	■ Pastas integrales	
Medialuna	■ Panecillo integral, muffin inglés integral o bagel pequeño integral	
Cereales azucarados en caja	■ Cereales integrales en caja con al menos 3 gramos de fibra y no más de 6 gramos de azúcar por porción	
Avena instantánea endulzada	■ Avena instantánea con frutas o frutos secos	
FRUTAS Y VEGETALES		
Sal para dar sabor a verduras cocidas	■ Una mezcla de hierbas o especias, como ajo en polvo, cebolla en polvo, orégano, albahaca, pimienta con limón, etc.*	
Salsas suculentas	■ Jugo de limón	
Pastel de fruta	■ Fruta horneada con pasas de uva	
Fruta enlatada en jarabe espeso	■ Fruta enlatada en jugo 100% o agua (si está enlatada en jarabe, escurrida y enjuagada)	
Frutas secas, endulzadas	■ Frutas secas, sin azúcar	
	■ Fruta fresca, fruta enlatada en jugo 100% o agua (si está enlatada en jarabe, escurrida y enjuagada)	
Papas fritas	■ Cufias de papa o batata al horno con cáscara	



Frutas y verduras de temporada

Las frutas y verduras frescas son una parte deliciosa y sana de las comidas y los refrigerios. Si bien la mayoría de los productos está disponible todo el año, puede ser costoso cuando no se compran en temporada. Las frutas y verduras también saben mejor cuando se adquieren durante la temporada de cultivo natural. El cuadro a continuación muestra qué frutas y verduras se encuentran mejor en otoño, invierno, primavera y verano. Cuando prepare la comida en el programa, tenga en cuenta esta lista y use ingredientes de estación para ahorrar dinero. Si una receta solicita una verdura que no es de temporada, reemplácelo por uno de este cuadro que lo sea. También puede utilizar este cuadro para enseñarles a los niños distintas frutas y verduras.



Otoño	Primavera	Invierno	Verano
Septiembre, octubre, noviembre	Marzo, abril, mayo	Diciembre, enero, febrero	Junio, julio, agosto
Manzanas Brócoli Repolitos de bruselas Col (repollo) Col (repollo) china Coliflor Apio Achicoria Dátiles Hinojo Pomelo (toronja) Verduras de hoja verde Limones Hongos silvestres Mandarinas Naranjas dulces Peras Espinaca Batatas (camotes) Tangerinas Nabos	Espárragos (palta) Aguacates (palta) Albahaca Frijoles Remolachas (betarragas) Brócoli Col (repollo) Col (repollo) china Pepinos Lechuga: repolladas o iceberg Mangos Oca Naranjas dulces Papayas Arvejas Ajíes picañtes Chiles dulces Rábanos Rúibarbo Chataas Espinaca Calabaza de verano Nabos	Brócoli Repolitos de bruselas Col (repollo) Col (repollo) china Coliflor Apio Achicoria Dátiles Hinojo Pomelo (toronja) Verduras de hoja verde Limones Hongos silvestres Mandarinas Naranjas dulces Peras Espinaca Batatas (camotes) Tangerinas Nabos	Albaricoques Albahaca Frijoles Remolachas (betarragas) Moras Arándanos Bayas de Boyesen Zanahorias Cerezas Berza Maíz Pepinos Dátiles Higos Uvas Habichuelas verdes (vainitas) Limas Mangos Melones Nectarinas Oca Melocotones Peras Ajíes picañtes Chiles dulces Ciruelas Frambuesas Calabaza de verano Tomates Sandía

Fuente: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Obtenido el 10 de agosto de 2010 <http://healthymeals.nal.usda.gov>

Selección de opciones saludables en cada grupo de alimentos

La planificación de un menú puede ser difícil. Tratar de encontrar alimentos que cumplan con las recomendaciones y su presupuesto es una tarea complicada. Use las sugerencias a continuación para elegir opciones saludables para cada grupo de alimentos cuando planifique menús:



Componente alimenticio	Opciones saludables
Cereales y panes	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pan integral (panecillos, bastones) ■ Pan pita integral ■ Bagels pequeños integrales ■ Muffins ingleses integrales ■ Panqueques o waffles integrales ■ Tortillas de maíz o integrales ■ Arroz integral ■ Cuscús integral ■ Avena ■ Cereal con bajo contenido de azúcar (menos de 6 gramos de azúcar por porción) ■ Pasteles de arroz ■ Galletas integrales ■ Galletas Graham ■ Tortilla o totopos de maíz horneados ■ Pretzels
Sustitutos de la carne	<ul style="list-style-type: none"> ■ Carnes molidas magras y muy magras (80–95% magras) ■ Pollo o pavo molido magro y muy magro (80–95% magro) ■ Cortes magros de carne de res, jamón, cordero, cerdo o ternera ■ Pollo y pavo deshuesado y sin piel ■ Pescado (por ejemplo, salmón, trucha, lenguado, tilapia, atún o bacalao) ■ Atún enlatado en agua ■ Quesos verdaderos (por ejemplo, cheddar, provolone, parmesano, Gouda, mozzarella, suizo o ricota) ■ Quesos verdaderos de bajo contenido graso (por ejemplo, cheddar, provolone, parmesano, Gouda, mozzarella, suizo o ricota) ■ Requesón (semidescremado o descremado) ■ Yogur (semidescremado o descremado, natural o saborizado) ■ Frutos secos y semillas ■ Frijoles ■ Humus ■ Huevos
Frutas y verduras	<ul style="list-style-type: none"> ■ Frescas: Consulte la “Lista de verduras y frutas de estación” para obtener sugerencias frescas ■ Fruta enlatada en jugo 100% o agua (si está en jarabe, escurrida y enjuagada) ■ Verduras enlatadas sin sal agregada ni grasas ■ Frutas y verduras congeladas sin sal, azúcar ni grasas agregadas ■ Puré de manzana sin endulzar o sin azúcar añadido
Leche	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1% (semidescremada) } Para niños de dos años en adelante ■ Descremada

Cómo leer la etiqueta de los alimentos

Porción y porciones por envase

- Observe la porción y cuántas porciones como en realidad. Si come más de una porción, debe multiplicar las calorías por la cantidad de porciones.

Calories Per Serving

- Bajo: 40 calorías o menos por porción
- Alto: 400 calorías o más por porción
- Primero revise las calorías y luego observe los nutrientes para ver qué obtendrá de los alimentos que consume.

Sodio

- Es importante buscar menos sodio (<5% es bajo and >20% es alto) para reducir el riesgo de presión arterial alta
- Los artículos de refrigerio no deben tener más de 200 mg de sodio por porción

Información Nutricional

Porción: 1 (1 taza, 30 gramos)

Amount Per Serving																																										
Calories 110	Calories from Fat 18	% Daily Value*																																								
Total Fat 12g		3%																																								
Saturated Fat 0g		0%																																								
Trans Fat 0g		0%																																								
Cholesterol 0mg		0%																																								
Sodium 210mg		9%																																								
Total Carbohydrate 22g		7%																																								
Dietary Fiber 3g		12%																																								
Sugars 1g																																										
Protein 3g		6%																																								
<table border="1"> <tr> <td>Grasas 8</td> <td>•</td> <td>Carbohidratos 4</td> <td>•</td> <td>Proteínas 4</td> </tr> <tr> <td>Calorías por gramo:</td> <td></td> <td>Calorías:</td> <td>2,000</td> <td>2,500</td> </tr> <tr> <td>Total Fat</td> <td>Less than</td> <td>65g</td> <td>80g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sat Fat</td> <td>Less than</td> <td>20g</td> <td>25g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Cholesterol</td> <td>Less than</td> <td>300mg</td> <td>300mg</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sodium</td> <td>Less than</td> <td>2,400mg</td> <td>2,400mg</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Total Carbohydrate</td> <td></td> <td>300g</td> <td>375g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Dietary Fiber</td> <td></td> <td>25g</td> <td>30g</td> <td></td> </tr> </table>			Grasas 8	•	Carbohidratos 4	•	Proteínas 4	Calorías por gramo:		Calorías:	2,000	2,500	Total Fat	Less than	65g	80g		Sat Fat	Less than	20g	25g		Cholesterol	Less than	300mg	300mg		Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg		Total Carbohydrate		300g	375g		Dietary Fiber		25g	30g	
Grasas 8	•	Carbohidratos 4	•	Proteínas 4																																						
Calorías por gramo:		Calorías:	2,000	2,500																																						
Total Fat	Less than	65g	80g																																							
Sat Fat	Less than	20g	25g																																							
Cholesterol	Less than	300mg	300mg																																							
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg																																							
Total Carbohydrate		300g	375g																																							
Dietary Fiber		25g	30g																																							
* Percent Daily Values are based on a diet of 2,000 calories. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.																																										
Iron																																										
Calcium																																										

Grasas

- Busque los alimentos bajos en grasas saturadas y trans, y colesterol. La mayoría de las grasas deben ser poli o monosaturadas.
- El alimento no debe tener más del 35% de las calorías provenientes de grasas y no más del 10% de sus calorías provenientes de grasas saturadas, sin incluir los frutos secos, las semillas, la mantequilla de mani y otras mantecuilas de frutos secos.
- Todos los alimentos deben tener menos de 0.5 g de grasas trans.

Azúcares

- Busque los alimentos bajos en azúcar añadido. Lea la lista de ingredientes y asegúrese de que el azúcar no sea uno de los primeros tres elementos de la lista.
- Los nombres de azúcares añadidos incluyen: sacarosa, glucosa, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, jarabe de maíz, jarabe de arce, melaza y fructosa.
- Una comida no debe tener más del 35% de sus calorías provenientes de los azúcares totales.

Consejos para que los niños hagan la transición a alimentos más saludables

Muchos niños pequeños son quisquillosos con los alimentos y prefieren comer alimentos simples y conocidos. Sin embargo, la infancia es un momento importante que modela preferencias alimenticias y hábitos de salud para toda la vida. Como proveedor de cuidado y educación temprana, tiene la oportunidad única de presentarles a los niños una variedad de alimentos nutritivos para asegurarse de que crezcan fuertes y saludables. Si bien puede encontrar pequeños desafíos en el camino, los siguientes consejos para los niños que están realizando la transición a alimentos más saludables, sin duda, harán que esta tarea sea menos desalentadora.

- Haga la transición de alimentos después de las vacaciones de verano, invierno o primavera. Es probable que los niños no noten una diferencia si han estado alejados por un tiempo.
- Haga la transición a alimentos o ingredientes nuevos lenta y gradualmente. En vez de pasar directamente de leche entera a descremada, primero sirva leche al 2% durante algunas semanas y luego al 1% (semidescremada), antes de llegar finalmente a la leche descremada. También puede mezclar leche entera y descremada, y reducir gradualmente la cantidad de leche entera a medida que los niños se adapten al gusto.
- Asegúrese de introducir sólo un alimento nuevo por vez y permita que los niños se adapten al cambio.
- Aliente a todos los niños a probar alimentos cada vez que se sirven, pero hágales saber que no tienen que comer una porción entera si no les gusta. Simplemente pueden “probarlos.” Haga que la transición sea un evento grupal.
- Introduzca nuevos alimentos de modos divertidos y creativos. Por ejemplo, congele pequeñas cantidades de frutas surtidas picadas en pequeñas tazas o cubeteras de hielo, agregue un palito, y voilá: un delicioso postre congelado que los niños sin duda disfrutarán.
- Involucra a los niños en la preparación de comidas y refrigerios creados con nuevos alimentos sobre los que están aprendiendo. Es más probable que los niños puedan y disfruten de la comida que han ayudado a preparar.
- Enseñeles a los niños de dónde provienen los alimentos que están comiendo. Esto puede ser reconfortante para los niños quisquillosos con los alimentos y permitirles aprender cómo se prepara la comida o se cultivan los ingredientes. Hable sobre los alimentos con los niños durante la hora de comer e invítelos a compartir de qué manera les gusta.
- Siempre brinde elogios y palabras de aliento cuando los niños prueben nuevos alimentos para reforzar este comportamiento positivo. Los elogios en la mesa a los niños que prueban la comida nueva puede alentar a los niños más indecisos.
- Introduzca “sigilosamente” ingredientes más saludables. Por ejemplo, la coliflor puede pasar inadvertida cuando se hace puré y se mezcla con el puré de papas. A medida que los niños se adapten al gusto, puede servir la coliflor sola.



Planificación del menú y preparación de comidas



Riesgos de asfixia y advertencia de alergias

Los siguientes alimentos representan riesgos de asfixia para niños menores de cuatro años si se sirven enteros o en trozos. Utilice estos sencillos cambios para convertirlos en opciones seguras. Algunos alimentos no se pueden cambiar de manera segura, por lo que se recomienda no servirlos en absoluto.

Riesgo de asfixia	Garantice la seguridad...
Frutos secos y semillas	Picándolos; sirviéndolos picados o molidos en comidas preparadas
Perros calientes	Cortándolos en cuartos a lo largo y luego cortándolos en trozos más pequeños
Uvas enteras	Cortándolas a la mitad a lo largo
Pasas de uva	Cocinándolas en la comida
Trozos de carne o queso	Picándolos
Trozos de frutas duras (como manzanas)	Picándolas, cortándolas en tiras delgadas, cocinándolas al vapor, triturándolas o haciéndolas puré
Verduras crudas	Picándolas, cortándolas en tiras delgadas, cocinándolas al vapor, triturándolas o haciéndolas puré
Mantecquilla de mani	Untando una capa fina en galletas saladas o mezclándola con puré de manzana y canela, y untando una capa fina en un pan
Riesgo de asfixia	NO SERVIR
Verduras o frutas secas	No servir
Palomitas de maíz*	No servir

* Alimentos que no son reembolsables

PASO DE ACCIÓN: Asegúrese de que todos los alimentos estén cortados en trozos del tamaño de un bocado, cocidos al vapor o triturados. Aliente a masticar por completo antes de tragar para garantizar la seguridad.

Alergias a ciertos alimentos

Como las alergias a alimentos son comunes en los niños, es importante tener en cuenta los ingredientes en todos los alimentos antes de servir. Las ocho alergenos más comunes son

- Leche
- Huevos
- Maníes*
- Frutos secos de cáscara dura*
- Pescado
- Mariscos
- Soja
- Trigo

*Nota: Los frutos secos de cáscara dura, los maníes y las mantecquillas de frutos secos son excelentes fuentes de proteína y de grasas saludables para los niños en crecimiento, son opciones de sustituto de la carne reembolsables, y son altamente recomendables si son viables para su programa.

PASO DE ACCIÓN: Si un niño es alérgico a algún alimento, se debe conservar en el expediente una nota del médico que indique la alergia y cualquier sustitución adecuada. Asegúrese de hablar con todos los padres/tutores sobre las alergias a alimentos de los niños. Si las alergias son graves, solicite una lista de los alimentos que el niño tiene permitido comer.

Niños quisquillosos con los alimentos

Es normal que los niños sean precavidos con alimentos nuevos. Puede tomar de 10 a 15 intentos — concretamente, poner los alimentos en la boca — antes de que les guste. Algunos niños son especialmente cautelosos con la posibilidad de probar nuevos alimentos, mientras que otros utilizan los alimentos como una manera de tener el control.

Use estas estrategias para crear un entorno positivo y minimizar inconvenientes cuando se prueben alimentos nuevos:

Para bebés

- No se desanime si truncan el ceño. Naturalmente, los bebés prefieren sabores salados y dulces, por lo tanto, para algunas frutas y verduras, puede tomar de 10 a 15 intentos hasta que el bebé acepte el alimento nuevo. No se dé por vencido.
- Cuando ofrezca un alimento nuevo, sírvale al bebé una comida con la que esté familiarizado y que le guste. Podría tratar de alternar bocados del alimento nuevo con el alimento conocido.

Para niños pequeños y mayores

- Cree una rutina en la que todos deben intentar y probar alimentos nuevos ofrecidos en su programa. Aliente a todos los niños a probar al menos un bocado de alimentos nuevos. Si un niño está firmemente en contra de esto, no lo fuerce.
- Coloque una pequeña porción en el plato para probar (como dos arvejas). A los niños pequeños puede preocuparles que no les guste el alimento nuevo, por lo tanto, ayúdelos colocando únicamente una pequeña cantidad en sus platos, ya que esto parece menos abrumador.
- Ofrezca siempre alimentos saludables o cree una política que establezca que los padres proporcionen comidas bien balanceadas que respondan a las recomendaciones de CACFP o MyPlate.
- Evite recompensar el buen comportamiento o el plato vacío con alimentos de ningún tipo. En especial, evite obligar a su hijo a terminar los “alimentos saludables” para obtener su postre o dulces. Esto puede hacer que la alimentación saludable parezca un castigo y obligar al niño a comer cuando está lleno.



- No ofrezca postres con demasiada frecuencia para que los niños no los esperen en cada comida. Cuando los niños esperan el postre, es posible que no consuman los alimentos más saludables o pueden considerar que los postres son la recompensa de comer alimentos saludables. No tener postre como una opción regular minimiza este inconveniente.
- Cuando introduzca un alimento nuevo, hágalo en un juego o en una clase. Recuerde, puede tomar de 10 a 15 intentos hasta que el niño acepte el alimento nuevo. Trate de ofrecer el alimento nuevo fuera del horario de comidas. Puede introducir el alimento nuevo en una clase del aula para que los niños interesados lo prueben y compartan sus percepciones. Esto hace que sea atractivo probar el alimento nuevo.

?Con hambre o lleno?

La mayoría de los bebés y niños pequeños pueden saber cuando están llenos y dejarán de comer si se permite. Siga la división de responsabilidad durante la alimentación: “Es su responsabilidad proporcionar y la de los niños es decidir.” Durante la semana, los bebés y niños comerán la cantidad que necesitan para crecer. Usted puede ayudarlos a consumir sólo la cantidad correcta siguiendo estas sencillas estrategias:

Para bebés

- Busque signos de hambre. Los bebés tienen diferentes maneras de demostrar que tienen hambre, pero los signos de hambre comunes incluyen proyección labial, sonidos de succión o intento de colocar el puño en la boca.
- Cuando el bebé llora, observe qué más podría estar molestandolo antes de alimentarlo de inmediato. Un bebé que llora podría no tener hambre. La necesidad de sueño, carño o un cambio de pañales también puede ser la causa.
- Cuando el bebé se distraiga y la succión se detenga o se haga menos frecuente, quite el biberón y vea si todavía sigue haciendo movimientos de proyección labial. El bebé podría estar usando el biberón únicamente como chupete después de haber satisfecho sus necesidades de hambre.
- Fíjese si se vuelca leche de la boca del bebé. El bebé puede dejar que el biberón quede en su boca hasta después de estar lleno.
- No es necesario terminar el biberón, el recipiente de alimentos o la comida del plato. Aun cuando quede una onza, si el bebé está lleno, permítale que deje de comer. Si está preocupado por desperdiciar leche materna o fórmula para bebés enriquecida con hierro, comience con cantidades más pequeñas y agregue más si el bebé sigue con hambre.

Para niños pequeños y mayores

- Pequeñas barrigas necesitan pequeñas porciones. Al igual que los adultos, cuando hay una gran cantidad de alimentos en el plato, los niños los comen. Por lo tanto, empiece con poco y pregúnteles si tienen hambre antes de servir o autorizar segundas raciones. !Esto también reduce los desperdicios de alimentos y ahorra dinero!
- Sirva al estilo de comida familiar: los niños aprenderán a poner la cantidad correcta en sus platos desde el principio.
- Cree un entorno de alimentación positivo escuchando cuando el niño dice que está lleno. Evite el hábito de “dejar el plato vacío.” Es posible que un niño rechazar la comida que queda en el plato.
- Siéntese con los niños y permíta que lo vean comer cuando tiene hambre y dejar de comer cuando está lleno, incluso si hay alimentos en su plato. Explíqueles lo que está haciendo.
- Los síntomas de hambre, especialmente cuando el niño acaba de comer, pueden deberse a otros desencadenantes, como aburrimiento, publicidad televisiva o ver que otra persona está comiendo. Ayude al niño a pasar a una actividad divertida diferente.



Comidas familiares

Usar el estilo de comidas familiares en su programa de cuidado y educación temprana fomenta la independencia, las actitudes sociales, una dieta sana y mucho más. Los niños que tienen la oportunidad de participar activamente a la hora de comer aprenden y practican actitudes importantes, como pasar y servir alimentos y bebidas, modales en la mesa, prepararse para las comidas y limpiar. Se los anima a probar alimentos nuevos y a servirse solos porciones adecuadas. Use la guía a continuación para planificar las comidas familiares en su programa.

Muestra de rutina de la hora de comer

1. Búsqueda ayudantes: niños con trabajos diarios
2. Actividad de transición: canción
3. Pausa para el baño y lavarse las manos
4. Los niños se sientan a la mesa cuando la comida se coloca en la mesa
5. Los docentes se sientan y comen con los niños
6. Los niños y los docentes limpian.
7. Transición: los niños eligen libros didácticos o rompecabezas mientras los demás terminan de comer

Lista de verificación de las comidas familiares

Rutina de la hora de comer

- Las rutinas de los docentes permiten que la comida se prepare y esté lista a la hora de comer designada.

Tazones y utensilios para servir del tamaño adecuado

- La comida se sirve en tazones de tamaño adecuado que los niños puedan levantar y pasar.
- Las tazones son de material apropiado, por lo tanto, no son conductores del calor y no están demasiado calientes para pasar.
- Se utilizan cucharas pequeñas, una pinza de plástico y cucharas para servir de plástico con mango corto.
- Los utensilios para servir deben responder a las recomendaciones sobre tamaños de raciones para la edad y el grupo de alimentos.

Expectativas de la hora de comer para revisar con los niños

- Nos sentamos a la mesa a comer juntos.
- Todos nos sentamos a comer al mismo tiempo.
- Esperamos hasta que todos estén listos para empezar a comer.



- Nos servimos y pasamos la comida a los demás.
- Utilizamos un tono suave.

Práctica de pasar alimentos para niños

- Pasen la comida con las dos manos.
- Pasen la comida encima de la mesa.
- Sostengan el tazón de los costados, para que los dedos no toquen la comida.

Práctica de utensilios para servir para niños:

Intente esto en una actividad de grupo pequeño o establezca un centro de aprendizaje en el aula

- Practique con cucharas, pinzas y cucharas para servir de plástico con mango corto.

Práctica de servir bebidas para niños: prepare agua de mesa o el centro de aprendizaje para practicar en el aula

- Finja la práctica.
- Practique con líquidos secos, como arena o frijoles.
- Practique con agua.
- Practique con agua y sirviendo en tazas de tamaño para niño.

Práctica de limpieza para niños: intente esto en un juego teatral o como una actividad de grupo pequeño

- Finja cómo limpiar con esponja o paño.
- Finja la limpieza del piso con una minitrégonas o un paño.
- Practique limpiar la mesa y el piso con agua.

Modelos por seguir

Desde la infancia más temprana, los niños aprenden a través de sus interacciones con los padres o tutores, y con los proveedores de cuidado y educación temprana. Los niños pequeños de manera natural desean hacer lo que los días le brinda una oportunidad única de influenciar conductas de salud positivas. Puede hacer muchas cosas para ayudar a los niños a desarrollar hábitos saludables de alimentación y actividad física, y ser un buen ejemplo es el punto de partida. Recuerde que los niños perciben actitudes y comportamientos. Aprenderán de usted que alimentos comer y que rechazar, por lo tanto, asegúrese de que sus comentarios sobre la comida que se sirve sean positivos. La hora de comer es una excelente manera de ayudar a los niños a desarrollar actitudes positivas sobre alimentos saludables, aprender el comportamiento adecuado para la hora de comer y mejorar las habilidades de comunicación. Use los siguientes consejos para ayudarle a modelar hábitos saludables:

- Coman alimentos saludables juntos. Permita que los niños lo vean disfrutar de frutas, vegetales y cereales integrales a la hora del refrigerio y las comidas.
- Este dispuesto a probar alimentos nuevos con los niños. Los niños estarán más inclinados a probar una comida desconocida si un adulto de confianza la come también. Compare experiencias y hable acerca del aspecto, el aroma y el sabor de la comida.
- Haga comentarios positivos acerca de la alimentación saludable. Aliente a los niños a probar todos los alimentos, especialmente comidas nuevas.
- Siempre elogie a los niños cuando consuman sus frutas y verduras, o al menos cuando lo intentan. La aprobación sirve como refuerzo positivo y hace que sea más probable que los niños repitan este comportamiento nuevamente en el futuro.
- Adopte las *comidas familiares*, en las que todos los alimentos se colocan en razones sobre la mesa y se invita a los niños a servirse solos o con la ayuda de un adulto. Esto permite que los niños piensen en sus propios signos de hambre y de que están satisfechos, y aprendan a tomar decisiones saludables. También es un momento excelente para enseñarles sobre tamaños de las porciones y animarlos a probar alimentos desconocidos.

- Haga que las comidas y los refrigerios sean momentos positivos, alegres y pausados. Los niños deben aprender a masticar la comida por completo. Nuestros cuerpos necesitan tiempo para darse cuenta de que han comido suficiente, y esto es especialmente cierto en los cuerpos en crecimiento de los niños. Ser un ejemplo de estos comportamientos y tomarse el tiempo para disfrutar de una comida sin apuro les enseña a los niños la importancia de la hora de comer y de una nutrición adecuada.
- Cuando coma con los niños, asegúrese de ser coherente en sus mensajes comiéndolo solo lo que a ellos se les permite comer. Los niños son rápidos para percibir cuando algo no es “justo”, por lo tanto, no cree una doble moral.
- Aproveche los momentos apropiados para enseñar durante la hora del refrigerio y las comidas. En lugar de mirar la televisión mientras come, converse con los niños sobre hábitos saludables. Hable de dónde provienen los alimentos que comen y por qué son buenos, tanto para adultos como para niños.
- Permita que los niños lo observen elegir alimentos saludables en lugar de alternativas menos nutritivas (por ejemplo, dulces y refrigerios con alto contenido de grasa). Luego dígalos por qué eligió la manzana en lugar de la galletas dulce o el brownie.





Niños de 6 años en adelante:

Carnes y sustitutos de la carne

Recomendado

- Carnes magras (carne de vaca, de ternera o carne de cerdo)
- Aves sin piel (pollo, pavo)
- Pescado
- Frijoles y arvejas cocidos (legumbres)
- Frutos secos y semillas
- Mantequillas de frutos secos
- Huevos
- Yogur descremado o semidescremado
- Queso descremado o reducido en grasas
- Requesón descremado o semidescremado
- Las carnes y los sustitutos de la carne deben cortarse en trozos del tamaño de un bocado para evitar la asfixia
- Los alimentos deben tener cero gramo de grasas trans

Limitado

- Grasa, azúcar o sal agregados

No recomendado

- Alimentos fritos
- Alimentos fritos horneados, como los bocaditos de pollo y los bastones de pescado
- Carnes procesadas, como los perros calientes, la mortadela, el tocino y la salchicha
- Pollo o pavo con piel
- Tiburón, pez espada, caballa, pez blanquillo, atún blanco (con alto contenido de mercurio)
- Alimento a base de queso o producto a base de queso procesado

Justificación

¿Por qué son importantes las carnes y los sustitutos de la carne?

- Las carnes, los frijoles y los huevos ofrecen proteínas y otros nutrientes, como zinc, hierro y vitaminas B.
- Las proteínas proporcionan aminoácidos que forman, reparan y mantienen los tejidos corporales
- Los frutos secos, las mantequillas de frutos secos y las semillas son buenas fuentes de grasa insaturada, lo cual favorece la salud cardiovascular.
- Los productos lácteos (por ejemplo, queso y yogur) son buenas fuentes de proteína y calcio.
- Reducir al mínimo el consumo de grasas trans disminuye el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Ración

Artículo	Comidas	Refrigerio
Carne magra, ave o pescado	¼ taza (2 oz)	1 oz (2 cucharadas)
Producto de proteínas alternativo	¼ taza (2 oz)	1 oz (2 cucharadas)
Queso	¼ taza (2 oz)	1 oz (2 cucharadas)
Requesón	½ taza (4 oz)	1 oz (2 cucharadas)
Huevo grande	1 huevo	½ huevo
Arvejas o frijoles secos cocidos	½ taza (4 oz)	¼ taza (2 oz)
Mantequillas de frutos secos o semillas	¼ taza (4 cucharadas)	2 cucharadas
Frutos secos y semillas	1 oz (2 cucharadas)	1 oz (2 cucharadas)
Yogur	1 taza (8 oz)	½ taza (4 oz)

Niños de 6 años en adelante:

Cereales y panes



Recomendado

- Intente que la mitad de las porciones de cereales sean cereales integrales*
- Cereales que tengan más de 3 gramos de fibra por porción, como se indica en la etiqueta
- Los alimentos deben tener cero gramo de grasas trans
- Pastas integrales Pan integral
- Cereales integrales Arroz integral
- Avena
- Trigo burgol
- Quinoa

Limitado

- Grasa, azúcar o sal agregados

No recomendado

- Cereales con más de 6 gramos de azúcar por porción, como se indica en la etiqueta
- Panificación dulce (tortas, pastillos, rosquillas, panecillos de hojaldre, panecillos de canela, galletas para tostar, barras de granola, galletas dulces, muffins ya preparados, etc.)

Justificación

¿Por qué servir cereales integrales?

- Las Pautas Alimentarias para los Estadounidenses recomiendan que la mitad de las porciones de cereales sean cereales integrales.
- Los cereales integrales son buenas fuentes de fibra alimenticia, varias vitaminas B y minerales.
- Los niños y los adultos deben comer aproximadamente 14 g de fibra por cada 1000 calorías consumidas. Las dietas con alto contenido de fibra tienen numerosos efectos beneficiosos, incluida la reducción del riesgo de padecer enfermedades cardíacas y la prevención del estreñimiento.

Ración

Artículo	Comidas	Refrigerio
Panificación (pan, bollos, bagels, etc.)	1 rebanada	1 rebanada
Cereales, frios	¾ taza (6 oz)	¾ taza (6 oz)
Cereales, calientes	½ taza (4 oz)	½ taza (4 oz)
Pastas, fideos o cereales	½ taza (4 oz)	½ taza (4 oz)

- La selección de alimentos que no contengan azúcares añadidos permite que las personas satisfagan sus necesidades nutritivas sin ingerir demasiadas calorías, azúcares y grasas.
- Los azúcares añadidos proporcionan calorías, pero muy pocos o ningún nutriente.
- Las calorías discretionales permitidas para niños de 6 años en adelante admiten únicamente 4 – 6 cucharaditas de azúcar añadido por día.
- Limitar los cereales a 6 g de azúcar (1.5 cucharadita) o menos ayudará a mantener un nivel bajo de azúcares añadidos en las dietas de los niños.
- Reducir al mínimo el consumo de grasas trans disminuye el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Niños de 6 años en adelante:

Frutas y vegetales



Recomendado

- Se debe ofrecer una variedad de frutas o verduras en cada comida.
- Fruta fresca o congelada
- Verduras frescas o congeladas
- Frutas en lata (en jugo 100% o agua)
- Verduras en lata, sin sodio o con bajo contenido de sodio
- Verduras y frutas secas

Limitado

- Jugos 100% de frutas y verduras a no más de una porción adecuada según la edad por día. El jugo puede eliminarse totalmente si lo desea.
- Grasa, azúcar o sal agregados

No recomendado

- Bebidas a base de frutas con azúcar añadido (es decir, jugos o cócteles, ponche, etc.)
- Verduras o frutas fritas o prefritas

Justificación

?Por qué son importantes las frutas y verduras?

- Las Pautas Alimentarias para los Estadounidenses fomentan el consumo de una variedad de frutas y verduras por semana.
- Las frutas y verduras proporcionan vitaminas y minerales esenciales, fibra, y otras sustancias que pueden servir de protección contra muchas enfermedades crónicas

Ración

Artículo	Comidas	Refrigerio
Frutas y verduras	¾ taza*	¾ taza*
Jugo 100%	No más de ¾ taza (6 oz) por día	1 taza (8 oz)

*Comience con esta porción adecuada según la edad. Si los niños siguen con hambre, ofrézcales otra porción de frutas o vegetales adecuada para la edad.

Niños de 6 años en adelante:

Bebidas



- Recomendado**
- Leche descremada o al 1% (semidescremada) o leche sin lactosa o bebidas no lácteas con equivalencia nutricional, como la leche de soja o de arroz
 - Agua sin edulcorantes adicionales

- Limitado**
- Jugos 100% de frutas y verduras a no más de una porción adecuada según la edad por día. El jugo puede eliminarse totalmente si lo desea.

- No recomendado**
- Refrescos
 - Bebidas energizantes/para deportistas
 - Bebidas azucaradas, como las bebidas a base de frutas con edulcorantes adicionales (es decir, jugos o cócteles, ponche, etc.)
 - Bebidas endulzadas artificialmente, como los refrescos de dieta, té, limonada, etc.
 - Bebidas con cafeína

Justificación

?Por qué leche descremada o al 1% (semidescremada) para niños mayores de 2 años?

- La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) recomienda servir leche descremada o al 1% (semidescremada) a niños mayores de 2 años.
- La leche descremada y al 1% (semidescremada) contiene tanto calcio y vitamina D como la leche entera y al 2% sin las calorías extra y las grasas saturadas.

?Por qué limitar el consumo de jugo?

- La AAP recomienda limitar el jugo a una porción por día.
- Se prefieren las frutas y los vegetales enteros porque proporcionan nutrientes y fibra que puede perderse en el procesamiento del jugo.
- El consumo de jugo en exceso se asocia con sobrepeso u obesidad, la formación de caries, y diarrea.

Ración

Artículo	Comidas	Refrigerio
Agua	Tanto como lo desee, en cualquier momento	
Leche descremada o al 1% (semidescremada)	1 taza (8 oz)	1 taza (8 oz)
Jugo 100%	No más de ¾ taza (6 oz) por día	

?Por qué no se recomiendan las bebidas azucaradas?

- Las bebidas para deportistas y los refrescos, en general, tienen un alto contenido de calorías y azúcar, y poco nutrientes.
- El consumo de bebidas azucaradas se asocia con sobrepeso u obesidad, deficiencia de calcio (porque las bebidas azucaradas desplazan a la leche), y la formación de caries.

?Por qué nada de bebidas de dieta o edulcorantes artificiales?

- A pesar de que las bebidas de dieta y las endulzadas artificialmente tienen pocas calorías, pueden desplazar el consumo de bebidas más nutritivas, como leche descremada o al 1% que los niños necesitan para crecer.

Niños de 3 a 5 años: Carnes y sustitutos de la carne



Recomendado

- Carnes magras (carne de vaca, de ternera o carne de cerdo)
- Aves sin piel (pollo, pavo)
- Pescado
- Frijoles y arvejas cocidos (legumbres)
- Mantequillas de frutos secos
- Huevos
- Yogur descremado o semidescremado
- Queso descremado o reducido en grasas
- Queso descremado o semidescremado
- Requesón descremado o semidescremado
- Las carnes y los sustitutos de la carne deben cortarse en trozos del tamaño de un bocado para evitar la asfixia
- Los alimentos deben tener cero gramo de grasas trans

Limitado

- Grasa, azúcar o sal agregados

No recomendado

- Alimentos fritos
- Alimentos prefritos horneados, como los bocaditos de pollo y los bastones de pescado
- Carnes procesadas, como los perros calientes, la mortadela, el tocino y la salchicha
- Pollo o pavo con piel
- Tiburón, pez espada, caballa, pez blanquillo, atún blanco (con alto contenido de mercurio)
- Alimento a base de queso o producto a base de queso procesado
- Frutos secos y semillas (riesgo de asfixia para niños menores de cuatro años)*

*Si se usan frutos secos y semillas para niños menores de cuatro años, sírvalos molidos o finamente cortados en una comida preparada.

Justificación

¿Por qué son importantes las carnes y los sustitutos de la carne?

- Las carnes, los frijoles y los huevos ofrecen proteínas y otros nutrientes, como zinc, hierro y vitaminas B.
- Las proteínas proporcionan aminoácidos que forman, reparan y mantienen los tejidos corporales.
- Los frutos secos, las mantequillas de frutos secos y las semillas son buenas fuentes de grasa insaturada, lo cual favorece la salud cardiovascular.
- Los productos lácteos (por ejemplo, queso y yogur) son buenas fuentes de proteína y calcio.
- Reducir al mínimo el consumo de grasas trans disminuye el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Ración

Artículo	Comidas	Refrigerio
Carne magra, ave o pescado	1 ½ oz (3 cucharadas)	½ oz (1 cucharada)
Producto de proteínas alternativo	1 ½ oz (3 cucharadas)	½ oz (1 cucharada)
Queso	1 ½ oz (3 cucharadas)	½ oz (1 cucharada)
Requesón	¾ taza	1 oz (2 cucharadas)
Huevo grande	¾ huevo	½ huevo
Arvejas o frijoles secos cocidos	3 oz (6 cucharadas)	1 oz (2 cucharadas)
Mantequillas de frutos secos o semillas	3 cucharadas	1 cucharada
Frutos secos y semillas	¾ oz (1 ½ cucharadas)	½ oz (1 cucharada)
Yogur	¾ taza (6 oz)	¼ taza (2 oz)

Niños de 3 a 5 años: Cereales y panes



Recomendado

- Intente que la mitad de las porciones de cereales sean cereales integrales*
- Cereales que tengan más de 3 gramos de fibra por porción, como se indica en la etiqueta
- Los alimentos deben tener cero gramo de grasas trans
- Pastas integrales
- Pan integral
- Cereales integrales
- Arroz integral
- Avena
- Trigo burgol
- Quinoa

Limitado

- Grasa, azúcar o sal agregados

No recomendado

- Cereales con más de 6 gramos de azúcar por porción, como se indica en la etiqueta
- Panificación dulce (tortas, pastelitos, rosquillas, panecillos de hojaldre, panecillos de canela, galletas para tostar, barras de granola, galletas dulces, muffins ya preparados, etc.)

Justificación

¿Por qué servir cereales integrales?

- Las Pautas Alimentarias para los Estadounidenses recomiendan que la mitad de las porciones de cereales sean cereales integrales.
- Los cereales integrales son buenas fuentes de fibra alimenticia, varias vitaminas B y minerales.
- Los niños y los adultos deben comer aproximadamente 14 g de fibra por cada 1000 calorías consumidas. Las dietas con alto contenido de fibra tienen numerosos efectos beneficiosos, incluida la reducción del riesgo de padecer enfermedades cardíacas y la prevención del estreñimiento.

Ración

Artículo	Comidas	Refrigerio
Panificación (pan, bollos, bagels, etc.)	½ rebanada	½ rebanada
Cereales, frios	½ taza (2.5 oz)	½ taza (2.5 oz)
Cereales, calientes	¼ taza (2 oz)	¼ taza (2 oz)
Pastas, fideos o cereales	¼ taza (2 oz)	¼ taza (2 oz)

- La selección de alimentos que no contengan azúcares añadidos permite que las personas satisfagan sus necesidades nutritivas sin ingerir demasiadas calorías, azúcares y grasas.
- Los azúcares añadidos proporcionan calorías, pero muy pocos o ningún nutriente.
- Las calorías discretionales permitidas para niños de 2 – 5 años de edad admiten únicamente 4 – 5 cucharaditas de azúcar añadido por día.
- Limitar los cereales a 6 g de azúcar (1.5 cucharadita) o menos ayudará a mantener un nivel bajo de azúcares añadidos en las dietas de los niños.
- Reducir al mínimo el consumo de grasas trans disminuye el riesgo de enfermedad cardiovascular.

*Para determinar si un producto es un grano integral, observe la lista de ingredientes. Un grano integral debe ser el primer ingrediente enumerado o el primer ingrediente después del agua. Los ejemplos incluyen harina integral (no sólo "harina de trigo"), maíz de granos enteros, harina de maíz integral, arroz integral, avena o avena integral, etc.

Niños de 3 a 5 años: Frutas y vegetales



- Recomendado**
- Se debe ofrecer una variedad de frutas o verduras en cada comida.
 - Fruta fresca o congelada*
 - Verduras frescas o congeladas*
 - Frutas en lata (en jugo 100% o agua)
 - Verduras en lata, sin sodio o con bajo contenido de sodio
 - Verduras y frutas secas para niños mayores de cuatro años
- *Para niños menores de cuatro años, cortadas en trozos del tamaño de un bocado o cocidas para evitar la asfixia*

- Limitado**
- Jugo 100% de frutas o verduras a no más de una porción adecuada según la edad por día. El jugo puede eliminarse totalmente si lo desea.
 - Grasa, azúcar o sal agregados

- No recomendado**
- Frutas o verduras deshidratadas para niños menores de cuatro años (riesgo de asfixia)
 - Bebidas a base de frutas con azúcar añadido (es decir, jugos o cócteles, ponche, etc.)
 - Frutas o verduras fritas o prefritas (por ejemplo, papas fritas, Tater Tots)

Justificación

¿Por qué son importantes las frutas y verduras?

- Las Pautas Alimentarias para los Estadounidenses fomentan el consumo de una variedad de frutas y verduras por semana.
- Las frutas y verduras proporcionan vitaminas y minerales esenciales, fibra, y otras sustancias que pueden servir de protección contra muchas enfermedades crónicas.

Ración

Artículo	Comidas	Refrigerio
Frutas y verduras	½ taza*	½ taza*
Jugo 100%	No más de ½ taza (4 oz) por día	

*Comience con esta porción adecuada según la edad. Si los niños siguen con hambre, ofrézcales otra porción de frutas o vegetales adecuada para la edad.

Niños de 3 a 5 años:

Bebidas



- Leche descremada o al 1% (semidescremada) o leche sin lactosa o bebidas no lácteas con equivalencia nutricional, como la leche de soja o de arroz
- Agua sin edulcorantes adicionales

Recomendado

- Jugos 100% de frutas y verduras a no más de una porción adecuada según la edad por día. El jugo puede eliminarse totalmente si lo desea.

Limitado

- Refrescos energizantes/para deportistas
- Bebidas azucaradas, como las bebidas a base de frutas con edulcorantes adicionales (es decir, jugos o cócteles, ponche, etc.)
- Bebidas endulzadas artificialmente, como los refrescos de dieta, té, limonada, etc.
- Bebidas con cafeína

No recomendado

Justificación

?Por qué leche descremada o al 1% (semidescremada) para niños mayores de 2 años?

- La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) recomienda servir leche descremada o al 1% (semidescremada) a niños mayores de 2 años.
- La leche descremada y al 1% (semidescremada) contiene tanto calcio y vitamina D como la leche entera y al 2% sin las calorías extra y las grasas saturadas.

?Por qué limitar el consumo de jugo?

- La AAP recomienda limitar el jugo a una porción por día.
- Se prefieren las frutas y los vegetales enteros porque proporcionan nutrientes y fibra que puede perderse en el procesamiento del jugo.
- El consumo de jugo en exceso se asocia con sobrepeso u obesidad, la formación de caries, y diarrea.

Ración

Artículo	Comidas	Refrigerio
Agua	Tanto como lo desee, en cualquier momento	
Leche descremada o al 1% (semidescremada)	¾ taza (6 oz)	½ taza (4 oz)
Jugo 100%	No más de ½ taza (4 oz) por día	

?Por qué nada de bebidas de dieta o edulcorantes artificiales?

- Las bebidas para deportistas y los refrescos, en general, tienen un alto contenido de calorías y azúcar, y poco nutrientes.
- El consumo de bebidas azucaradas se asocia con sobrepeso u obesidad, deficiencia de calcio (porque las bebidas azucaradas desplazan a la leche), y la formación de caries.
- A pesar de que las bebidas de dieta y las endulzadas artificialmente tienen pocas calorías, pueden desplazar el consumo de bebidas más nutritivas, como leche descremada o al 1% (semidescremada) que los niños necesitan para crecer.

Niños de 1 a 2 años: Carne y sustitutos de la carne



Recomendado

- Carnes magras (carne de vaca, de ternera o carne de cerdo)
- Aves sin piel (pollo, pavo)
- Pescado
- Frijoles y arvejas cocidos (legumbres)
- Mantequillas de frutos secos
- Huevos
- Yogur[†]
- Queso[†]
- Requesón[†]
- Las carnes y los sustitutos de la carne deben cortarse en trozos del tamaño de un bocado para evitar la asfixia
- Los alimentos deben tener cero gramo de grasas trans

Limitado

- Grasa, azúcar o sal agregados

No recomendado

- Alimentos fritos
- Alimentos prefritos horneados, como los bocaditos de pollo y los bastones de pescado
- Carnes procesadas, como los perros calientes, la mortadela, el tocino y la salchicha
- Pollo o pavo con piel
- Tiburón, pez espada, caballa, pez blanquillo, atún blanco (con alto contenido de mercurio)
- Alimento a base de queso o producto a base de queso procesado
- Frutos secos y semillas (riesgo de asfixia para niños menores de cuatro años)*

Justificación

¿Por qué son importantes las carnes y los sustitutos de la carne?

- Las carnes, los frijoles y los huevos ofrecen proteínas y otros nutrientes, como zinc, hierro y vitaminas B.
- Las proteínas proporcionan aminoácidos que forman, reparan y mantienen los tejidos corporales.
- Los frutos secos, las mantequillas de frutos secos y las semillas son buenas fuentes de grasa insaturada, lo cual favorece la salud cardiovascular.
- Los productos lácteos (por ejemplo, queso y yogur) son buenas fuentes de proteína y calcio.
- Reducir al mínimo el consumo de grasas trans disminuye el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Ración

Artículo	Comidas	Refrigerio
Carne magra, ave o pescado	1 oz (2 cucharadas)	½ oz (1 cucharada)
Producto de proteínas alternativo	1 oz (2 cucharadas)	½ oz (1 cucharada)
Queso	1 oz (2 cucharadas)	½ oz (1 cucharada)
Requesón	¼ taza (2 oz)	1 oz (2 cucharadas)
Huevo grande	½ huevo	½ huevo
Arvejas o frijoles secos cocidos	¼ taza (2 oz)	1 oz (2 cucharadas)
Mantequillas de frutos secos o semillas	2 cucharadas	1 cucharada
Frutos secos y semillas	½ oz (1 cucharada)	½ oz (1 cucharada)
Yogur	½ taza (4 oz)	¼ taza (2 oz)

Niños de 1 a 2 años: Cereales y panes



Recomendado

- Intente que la mitad de las porciones de cereales sean cereales integrales* de cereales que tengan más de 3 gramos de fibra por porción, como se indica en la etiqueta
- Los alimentos deben tener cero gramo de grasas trans
- Pastas integrales
- Pan integral
- Cereales integrales
- Arroz integral
- Avena
- Trigo burgol
- Quinoa

Limitado

- Grasa, azúcar o sal agregados

No recomendado

- Cereales con más de 6 gramos de azúcar por porción, como se indica en la etiqueta
- Panificación dulce (tortas, pastelitos, rosquillas, panecillos de hojaldre, panecillos de canela, galletas para tostar, barras de granola, galletas dulces, muffins ya preparados, etc.)

Justificación

¿Por qué servir cereales integrales?

- Las Pautas Alimentarias para los Estadounidenses recomiendan que la mitad de las porciones de cereales sean cereales integrales.
- Los cereales integrales son buenas fuentes de fibra alimenticia, varias vitaminas B y minerales.
- Los niños y los adultos deben comer aproximadamente 14 g de fibra por cada 1000 calorías consumidas. Las dietas con alto contenido de fibra tienen numerosos efectos beneficiosos, incluida la reducción del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y la prevención del estreñimiento.

Ración

Artículo	Comidas	Refrigerio
Panificación (pan, bollos, bagels, etc.)	½ rebanada	½ rebanada
Cereales, fríos o calientes	¼ taza (2 oz)	¼ taza (2 oz)
Pastas, fideos o cereales	¼ taza (2 oz)	¼ taza (2 oz)

- La selección de alimentos que no contengan azúcares añadidos permite que las personas satisfagan sus necesidades nutritivas sin ingerir demasiadas calorías, azúcares y grasas.
- Los azúcares añadidos proporcionan calorías, pero muy pocos o ningún nutriente.
- Las calorías discretionales permitidas para niños de 2 – 5 años de edad admiten únicamente 4 – 5 cucharaditas de azúcar añadido por día.
- Limitar los cereales a 6g de azúcar (1.5 cucharadita) o menos ayudará a mantener un nivel bajo de azúcares añadidos en las dietas de los niños.

Niños de 1 a 2 años: Frutas y vegetales



Recomendado

- Se debe ofrecer una variedad de frutas o verduras en cada comida.
- Fruta fresca o congelada (cortada en trozos del tamaño de un bocado para evitar la asfixia)
- Verduras frescas o congeladas (cortadas en trozos del tamaño de un bocado y cocidas para evitar la asfixia)
- Frutas en lata (en jugo 100% o agua)
- Verduras en lata, sin sodio o con bajo contenido de sodio

Limitado

- Jugo 100% de frutas o verduras a no más de una porción adecuada según la edad por día. El jugo puede eliminarse totalmente si lo desea.
- Grasa, azúcar o sal agregados

No recomendado

- Frutas o verduras deshidratadas para niños menores de cuatro años (riesgo de asfixia)
- Bebidas a base de frutas con azúcar añadido (es decir, jugos o cócteles, ponche, etc.)
- Frutas o verduras fritas o prefritas (por ejemplo, papas fritas, Tater Tots)

Justificación

?Por qué servir frutas y verduras?

- Las Pautas Alimentarias para los Estadounidenses fomentan el consumo de una variedad de frutas y verduras por semana.
- Las frutas y verduras proporcionan vitaminas y minerales esenciales, fibra, y otras sustancias que pueden servir de protección contra muchas enfermedades crónicas.
- Tienen alto contenido de fibra.
- Ayudan a que los niños se sientan más satisfechos durante más tiempo.
- Permiten que los niños tengan la oportunidad de aprender sobre diferentes texturas, colores y gustos.
- Ayudan a los niños a desarrollar hábitos alimenticios saludables de por vida

Portion Size

Artículo	Comidas	Refrigerio
Frutas y verduras	½ taza (desayuno)* ¼ de taza (almuerzo/cena)*	½ taza*
Jugo 100%	No más de ½ taza (4 oz) por día	

*Comience con esta porción adecuada según la edad. Si los niños siguen con hambre, ofrezca otra porción de frutas o vegetales adecuada para la edad.

Niños de 1 a 2 años: Bebidas



- ### Recomendado
- De 12 a 23 meses: leche entera o leche sin lactosa o bebidas no lácteas con equivalencia nutricional, como la leche de soja o de arroz
 - A partir de 24 meses: Leche descremada o al 1% (semidescremada) o leche sin lactosa o bebidas no lácteas con equivalencia nutricional, como la leche de soja o de arroz
 - Agua sin edulcorantes adicionales

- ### Limitado
- Jugos 100% de frutas y verduras a no más de una porción adecuada según la edad por día. El jugo puede eliminarse totalmente si lo desea.

- ### No recomendado
- Refrescos
 - Bebidas energizantes/para deportistas
 - Bebidas azucaradas, como las bebidas a base de frutas con edulcorantes adicionales (es decir, jugos o cócteles, ponche, etc.)
 - Bebidas endulzadas artificialmente, como los refrescos de dieta, té, limonada, etc.
 - Bebidas con cafeína

Justificación

?Por qué leche entera para niños de 12 a 23 meses?

- La leche entera proporciona algunas grasas que son necesarias para el crecimiento temprano y el desarrollo del cerebro y la médula espinal.

?Por qué leche descremada o al 1% (semidescremada) para niños mayores de 2 años?

- La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) recomienda servir leche descremada o al 1% (semidescremada) a niños mayores de 2 años.

- La leche descremada y al 1% (semidescremada) contiene tanto calcio y vitamina D como la leche entera y al 2% sin las calorías extra y las grasas saturadas.

?Por qué limitar el consumo de jugo?

- La AAP recomienda limitar el jugo a una porción por día.
- El consumo de jugo en exceso se asocia con sobrepeso u obesidad, la formación de caries, y diarrea.

Portion Size

Edad	Artículo	Comidas	Refrigerio
De 12 a 23 meses	Agua	Tanto como lo desee, en cualquier momento	Tanto como lo desee, en cualquier momento
	Leche entera	½ taza (4 oz)	½ taza (4 oz)
	Jugo 100%	No más de ¼ taza (una porción) por día	No más de ¼ taza (una porción) por día
A partir de 24 meses	Agua	Tanto como lo desee, en cualquier momento	Tanto como lo desee, en cualquier momento
	Leche descremada o al 1% (semidescremada)	½ taza (4 oz)	½ taza (4 oz)
	Jugo 100%	No más de ¼ taza (una porción) por día	No más de ¼ taza (una porción) por día

- ### ?Por qué nada de bebidas de dieta o edulcorantes artificiales?
- A pesar de que las bebidas de dieta y las endulzadas artificialmente tienen pocas calorías, pueden desplazar el consumo de bebidas más nutritivas, como leche descremada o al 1% que los niños necesitan para crecer.

- ### ?Por qué no se recomiendan las bebidas azucaradas?
- Se preñeren las frutas y los vegetales enteros porque proporcionan nutrientes y fibra que puede perderse en el procesamiento del jugo.
 - Los jugos de fruta, las bebidas para deportistas y los refrescos, en general, tienen un alto contenido de calorías y azúcar, y pocos nutrientes.
 - El consumo de bebidas azucaradas se asocia con sobrepeso u obesidad, deficiencia de calcio (porque las bebidas azucaradas desplazan a la leche), y la formación de caries.

Comparación de los requisitos de CACFP actuales y recomendados

!Usted puede hacer todos estos cambios ahora! El reembolso no aumentará hasta que las nuevas normas están vigentes.

Comida	Requisitos actuales	Requisitos recomendados
Todas	Debe cumplir con el modelo diario	Debe cumplir con el modelo diario y semanal para proporcionar más flexibilidad y mejor alineación con las Pautas Alimenticias
Desayuno	3 componentes alimenticios	4 o 5 componentes alimenticios
Almuerzo o cena	4 componentes alimenticios	5 componentes alimenticios
Refrigerio	2 de 4 componentes	<i>Variedad especificada para la semana.</i> Opción entre 2 refrigerios pequeños o 1 refrigerio reforzado.*
Componente alimenticio	Componente alimenticio	Componente alimenticio
Fruta	Las frutas y verduras se combinan como una categoría	Las frutas son una categoría distinta, y las porciones aumentan; las verduras son una categoría distinta de las frutas, y las porciones aumentan; debe proporcionar variedad, que incluya las de hojas verde oscuro, las amarillas/naranjas brillante, legumbres; el contenido de sodio es limitado; las verduras con almidón están limitadas.
Verduras		Por lo menos la mitad deben ser cereales integrales; se sugieren cereales integrales adicionales; los cereales con alto contenido de grasas sólidas y azúcares añadidos están limitados para controlar las calorías y grasas saturadas; los cereales con alto contenido de sodio también están limitados.
Cereales/pan	Cereales enriquecidos o integrales, proporciones no especificadas	Se incluye en el modelo de desayuno tres veces por semana para proporcionar equilibrio a la comida, pero flexibilidad durante la semana; algunos tipos son limitados para ayudar a controlar calorías, grasas sólidas y sodio.
Carne/sustituto de la carne	Nada en el desayuno	Debe ser descremada o semidescremada (1%) para niños mayores de 2 años. La leche saborizada debe ser descremada y sólo se aplica en el caso de programas extracoleculares en riesgo. Para los niños mayores de 2 años y adultos, el yogur descremado o bajo en grasas se puede usar como sustituto de la leche o como sustituto de la carne no más de una vez por día.*
Leche	Cualquier tipo de leche líquida	
Cereales/pan		
Verduras		
Fruta		
Refrigerio		
Almuerzo o cena		
Desayuno		
Todas		
Energía	Ningún requisito	Las calorías se controlan limitando los alimentos con alto contenido de grasas sólidas y azúcar añadidos.
Micronutrientes	Ninguna norma especificada en la regulación	Los modelos de comidas están diseñados para lograr, en las proteínas y la mayoría de los micronutrientes, objetivos de HRD coherentes con una baja prevalencia de insuficiencia.
Grasas	Ninguna restricción	La etiqueta debe mencionar cero grasas trans (si corresponde); las especificaciones de la comida limitan las carnes y los alimentos altamente procesados y con alto contenido de grasa.
Sodio	Ninguna restricción	No colocar sal en la mesa; se fomenta la preparación de alimentos con menos sal. Las especificaciones de la comida limitan algunas fuentes de sodio.

*Esta sustitución (en letra cursiva) no se puede hacer hasta que las nuevas reglas del programa CACFP estén oficialmente vigentes.

Tenga en cuenta que las casillas sombreadas son prácticas recomendadas, pero no son reembolsables a través del programa CACFP a la fecha de esta publicación.

Grupo de alimentos	Cantidad de porciones	Rango de tamaño de la porción (varía según el grupo etario)
Desayuno	1	De ¼ a ½ taza
	1	Equivalente de ½ a 3 onzas
	1	Equivalente de ½ a 2 onzas (3 veces por semana)
Almuerzo/Cena	1	De ½ a 1 taza
	1	De ¼ a ½ taza
	2	De ¼ a ½ taza
	1	Equivalente de ½ a 2 ½ onzas
	1	Equivalente de ½ a 2 ½ onzas
Refrigerio (elija 2 grupos de alimentos por refrigerio)	1	De ½ a 1 taza
	2	De ¼ a 1 taza
	2	De ½ a 1 taza
	2	2 por semana
	2	2 por semana
	2	Equivalente de ½ a 2 onzas
	2	Equivalente de ½ a 1 onza
Leche	2 por semana	½ taza

Modelo recomendado de comidas diarias de CACFP – Niños

Componente alimenticio			
De 1 a 2 años	De 3 a 5 años	De 6 a 12 años	
REFRIGERIO – Seleccione 2 de los 4 componentes			
Leche, líquidos	½ taza	½ taza	1 taza
Frutas o verduras	½ taza	½ taza	¾ taza
Cereales o pan (elija uno)			
Pan	½ rebanada	½ rebanada	1 rebanada
Cereales o pastas	¼ taza	¼ taza	½ taza
Cereales – frios, secos	¼ taza	⅓ taza	¾ taza
Cereales – calientes, cocidos	¼ taza	¼ taza	½ taza
Carne o sustituto de la carne (elija uno)			
Carne magra, ave o pescado	½ oz	½ oz	1 oz
Producto de proteínas alternativo	½ oz	½ oz	1 oz
Queso	½ oz	½ oz	1 oz
Requesón	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Huevo grande	½ huevo	½ huevo	½ huevo
Arvejas/triñoles secos cocidos	2 cucharadas	2 cucharadas	4 cucharadas
Mantequilla de mani u otras mantequillas de frutos secos/semillas	1 cucharada	1 cucharada	2 cucharadas
Frutos secos o semillas	½ oz	½ oz	1 oz
Yogur, natural o saborizado	¼ taza	¼ taza	½ taza

Modelo actual de comidas diarias de CACFP – Niños

Componente alimenticio		De 1 a 2 años	De 3 a 5 años	De 6 a 12 años
DESAYUNO – Sirva los 3 componentes (la carne o el sustituto de la carne es opcional)				
Leche, líquidos	½ taza	¾ taza	1 taza	1 taza
Frutas o verduras	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Cereales o pan				
Pan	½ rebanada	½ rebanada	½ rebanada	1 rebanada
Cereales – frios, secos	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¾ taza
Cereales – calientes, cocidos	¼ taza	¼ taza	¼ taza	½ taza
Pastas, fideos o cereales	¼ taza	¼ taza	¼ taza	½ taza
Carne o sustituto de la carne				
<i>(Práctica recomendada. Opcional, no reembolsado por el programa CACFP al momento de publicación)</i>				
Carne magra, ave o pescado	½ oz	½ oz	½ oz	1 oz
Queso	½ oz	½ oz	½ oz	1 oz
Requesón	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Huevo grande	½ huevo	½ huevo	½ huevo	½ huevo
Mantecquilla de maní u otras mantecquillas de frutos secos/semillas	1 cucharada	1 cucharada	2 cucharadas	2 cucharadas
Frutos secos o semillas	½ oz	½ oz	1 oz	1 oz
Yogur, natural o saborizado	¼ taza	¼ taza	¼ taza	½ taza
ALMUERZO o CENA – Sirva los 4 componentes				
Leche, líquidos	½ taza	¾ taza	1 taza	1 taza
Frutas o verduras: Sirva 2 o más platos de frutas/verduras separados e identificables.	¼ taza en total	½ taza en total	¾ taza en total	¾ taza en total
Cereales o pan (elijá uno)				
Pan	½ rebanada	½ rebanada	½ rebanada	1 rebanada
Cereales o pastas	¼ taza	¼ taza	¼ taza	½ taza
Cereales – frios, secos	¼ taza	¼ taza	¼ taza	¾ taza
Cereales – calientes, cocidos	¼ taza	¼ taza	¼ taza	½ taza
Carne o sustituto de la carne (elijá uno)				
Carne magra, ave o pescado	1 oz	1 ½ oz	1 ½ oz	2 oz
Producto de proteínas alternativo	1 oz	1 ½ oz	1 ½ oz	2 oz
Queso	1 oz	1 ½ oz	1 ½ oz	2 oz
Requesón	¼ taza	¾ taza	¾ taza	1 ½ taza
Huevo grande	½ huevo	¾ huevo	¾ huevo	1 huevo
Arvejas/frijoles secos cocidos	¼ taza	¾ taza	¾ taza	1 ½ taza
Mantecquilla de maní u otras mantecquillas de frutos secos/semillas	2 cucharadas	2 cucharadas	3 cucharadas	4 cucharadas
Frutos secos o semillas	½ oz	¾ oz	¾ oz	1 oz
Yogur, natural o saborizado	¼ taza	¼ taza	¼ taza	½ taza

Bebés:

Carnes y sustitutos de la carne

Edad
Desde el nacimiento hasta los 3 meses
De 4 a 7 meses
De 8 a 11 meses

Recomendado
<ul style="list-style-type: none"> ■ Leche materna (preferida) ■ Fórmula para bebés enriquecida con hierro
<ul style="list-style-type: none"> ■ Carnes o frijoles hechos puro sin agregar azúcar, sal ni grasa (no reembolsable por el programa CACFP hasta los 8 meses)
<ul style="list-style-type: none"> ■ Carnes magras (carne de vaca, de ternera o carne de cerdo) ■ Aves sin piel (pollo, pavo) ■ Pescado ■ Frijoles y arvejas cocidos (legumbres) ■ Yema de huevo ■ Las carnes y los sustitutos de la carne deben ser blandos, estar en puré, molidos, triturados o finamente cortados para evitar la asfixia ■ Los alimentos deben tener cero gramo de grasas trans

No recomendado
<ul style="list-style-type: none"> ■ Otros alimentos en esta edad
<ul style="list-style-type: none"> ■ Alimentos fritos ■ Alimentos prefritos horneados, como los bocaditos de pollo y los bastones de pescado ■ Carnes procesadas, como los perros calientes, la mortadela, el tocino y la salchicha ■ Frutos secos y semillas (riesgo de asfixia para los niños de esta edad)* ■ Comidas premezcladas, ya preparadas ■ Grasa, miel, azúcar o sal agregados

*Si se usan frutos secos y semillas, sírvalos molidos o finamente cortados en una comida preparada.

Justificación

¿Por qué son importantes las carnes y los sustitutos de la carne?

- Las carnes, los frijoles y los huevos ofrecen proteínas y otros nutrientes, como zinc, hierro y vitaminas B.
- Las proteínas proporcionan aminoácidos que forman, reparan y mantienen los tejidos corporales.
- Los frutos secos, las mantecuilas de frutos secos y las semillas son buenas fuentes de grasas insaturadas, lo cual favorece la salud cardiovascular.
- Reducir al mínimo el consumo de grasas trans disminuye el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Ración

Edad	Artículo	Comidas
Desde el nacimiento hasta los 3 meses	■ Carnes y sustitutos de la carne	Nada
De 4 a 7 meses	■ Pollo, carne, huevos, frijoles o arvejas cocidos*	1-4 cucharadas*
De 8 a 11 meses	■ Pollo, carne, huevos, frijoles o arvejas cocidos	1-4 cucharadas
	■ Requesón	1-4 oz
	■ Queso	½ oz – 2 oz

* No reembolsable por el programa CACFP hasta los 8 meses

Bebés: Cereales y panes

Edad	Recomendado	No recomendado
Desde el nacimiento hasta los 3 meses	<ul style="list-style-type: none"> ■ Leche materna (preferida) ■ Fórmula para bebés enriquecida con hierro 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Otros alimentos en esta edad
De 4 a 7 meses	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cereales para bebés fortificados con hierro (como sea posible, dado que todavía se están introduciendo los cereales en la dieta del bebé). 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mezclas de cereales ya preparadas
De 8 a 11 meses	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cereales para bebés fortificados con hierro ■ Al menos la mitad de los cereales deben ser integrales. ■ Todos los alimentos deben tener cero gramos de grasas trans ■ Los refrigerios horneados listos para consumir, apropiados para la edad (como galletas para la dentición) se permiten durante la hora del refrigerio únicamente. ■ rate de ofrecer artículos (cereales, galletas saladas, productos horneados, etcétera) que no tengan más de 200 mg de sodio por porción 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cereales que tengan más de 6 gramos de azúcar por porción, como se indica en la etiqueta ■ Mezclas de cereales ya preparadas ■ Productos horneados con alto contenido de azúcar o grasa (como galletas dulces, barras de granola, pasteltos, rosquillas, panecillos de canela, etcétera)

Justificación

?Por qué servir cereales integrales?

- Las Pautas Alimentarias para los Estadounidenses recomiendan que la mitad de las porciones de cereales sean cereales integrales.
- Los cereales integrales son buenas fuentes de fibra alimenticia, varias vitaminas B y minerales.
- Los niños y los adultos deben comer aproximadamente 14 g de fibra por cada 1000 calorías consumidas. Las dietas con alto contenido de fibra tienen numerosos efectos beneficiosos, incluida la reducción del riesgo de padecer enfermedades cardíacas y la prevención del estreñimiento.
- La selección de alimentos que no contengan azúcares añadidos permite que las personas satisfagan sus

Ración

Observe signos de que tiene hambre y de que está satisfecho.

Edad	Artículo	Comidas	Refrigerio
Desde el nacimiento hasta los 3 meses	■ Cereales	Nada	Nada
De 4 a 7 meses	■ Cereales para bebés fortificados con hierro	0-3 cucharadas	—
De 8 a 11 meses	■ Cereales para bebés fortificados con hierro	2-4 cucharadas	—
	■ Pan	—	½ rebanada
	■ Galletas saladas	—	2 galletas saladas

?Por qué no mezclas de cereales ya preparadas?

- Las mezclas pueden contener un alimento nuevo que el niño no haya probado y puede causar una reacción alérgica.
- Las porciones de los componentes alimenticios en la mezcla no se especifican.

- Limitar los cereales a 6g de azúcar (1.5 cucharadita) o menos ayudará a mantener un nivel bajo de azúcares añadidos en las dietas de los niños.
- Necesidades nutritivas sin ingerir demasiadas calorías, azúcares y grasas. Los azúcares añadidos proporcionan calorías, pero muy pocos o ningún nutriente.

Justificación

¿Por qué servir frutas y verduras?

- Las Pautas Alimentarias para los Estadounidenses fomentan el consumo de una variedad de frutas y verduras por semana.
- Las frutas y verduras proporcionan vitaminas y minerales esenciales, fibra, y otras sustancias que pueden servir de protección contra muchas enfermedades crónicas.
- Tienen alto contenido de fibra.
- Ayudan a que los niños se sientan más satisfechos durante más tiempo.
- Permiten que los niños tengan la oportunidad de aprender sobre diferentes texturas, colores y gustos.
- Ayudan a los niños a desarrollar hábitos alimenticios saludables de por vida

¿Por qué no mezclas ya preparadas de frutas o verduras, y otro componente alimenticio?

- En mezclas ya preparadas, resulta difícil saber cuánto contienen de cada componente alimenticio. Es posible que no haya suficiente de un componente necesario,
- Las mezclas pueden contener un alimento nuevo que el niño no haya probado y puede causar una reacción alérgica. Si el niño ya ha probado todos los alimentos en la mezcla, está bien servirla; sin embargo, no se le reembolsará si tiene dos o más componentes alimenticios.
- Las mezclas pueden contener un alimento nuevo que arándanos).
- Las mezclas de arvejas y pollo no se pueden reembolsar, pero las mezclas de frutas o verduras sí porque actualmente se cuentan como un componente alimenticio en el programa CACFP (por ejemplo, manzanas y calabaza, o peras y arándanos).

Ración

Observe signos de que tiene hambre y de que está satisfecho.

Edad	Artículo	Comidas
Desde el nacimiento hasta los 3 meses	Frutas o verduras	Nada
De 4 a 7 meses	Frutas o verduras	0-3 cucharadas
De 8 a 11 meses	Frutas o verduras	1-4 cucharadas



Bebés:

Frutas y vegetales

Edad
Desde el nacimiento hasta los 3 meses

De 4 a 7 meses

De 8 a 11 meses

Recomendado

- Leche materna (preferida)
- Fórmula para bebés enriquecida con hierro

- Se debe ofrecer una variedad de frutas o verduras. Todos deben estar trituradas, coladas o en puré para evitar la asfixia.
- Las frutas y verduras se deben servir naturales, sin grasas, miel, azúcar o sal agregados.
- Algunos ejemplos incluyen:
 - Frutas o vegetales en puré casero
 - Frutas para bebé ya preparadas
 - Verduras pequeñas ya preparadas
 - Fruta fresca o congelada
 - Verduras frescas o congeladas
 - Frutas en lata (en jugo 100% o agua)
 - Verduras en lata, con bajo contenido de sodio

- Se debe ofrecer una variedad de frutas o verduras.
- Todas deben ser blandas o cocidas hasta que estén blandas, y cortadas en trozos del tamaño de un bocado para evitar la asfixia.
- El maíz se debe cocinar y hacer puré antes de servir.
- Las frutas y verduras se deben servir naturales, sin grasas, miel, azúcar o sal agregados.
- Algunos ejemplos incluyen:
 - Frutas frescas o congeladas
 - Verduras frescas o congeladas
 - Frutas en lata (en jugo 100% o agua)
 - Verduras en lata, con bajo contenido de sodio

No recomendado

- Grasa, miel, azúcar o sal agregados
- Jugos 100% de frutas y verduras
- Bebidas a base de frutas con edulcorantes adicionales (por ejemplo, cócteles, ponches, etcétera)
- Comida o bebida que no sea leche materna o fórmula enriquecida con hierro en un biberón, a menos que sea médicamente necesario
- Frutas o vegetales premezclados, ya preparados, con más de un alimento (por ejemplo, fruta con cereales, verduras con carne. Solo las mezclas de frutas y verduras son correctas).
- Postres premezclados, ya preparados (por ejemplo, licuados infantiles, budines, etcétera)
- Verduras y frutas fritas o prefritas

NOTA IMPORTANTE: A continuación incluimos los alimentos que representan un riesgo de asfixia para niños menores de 12 meses:

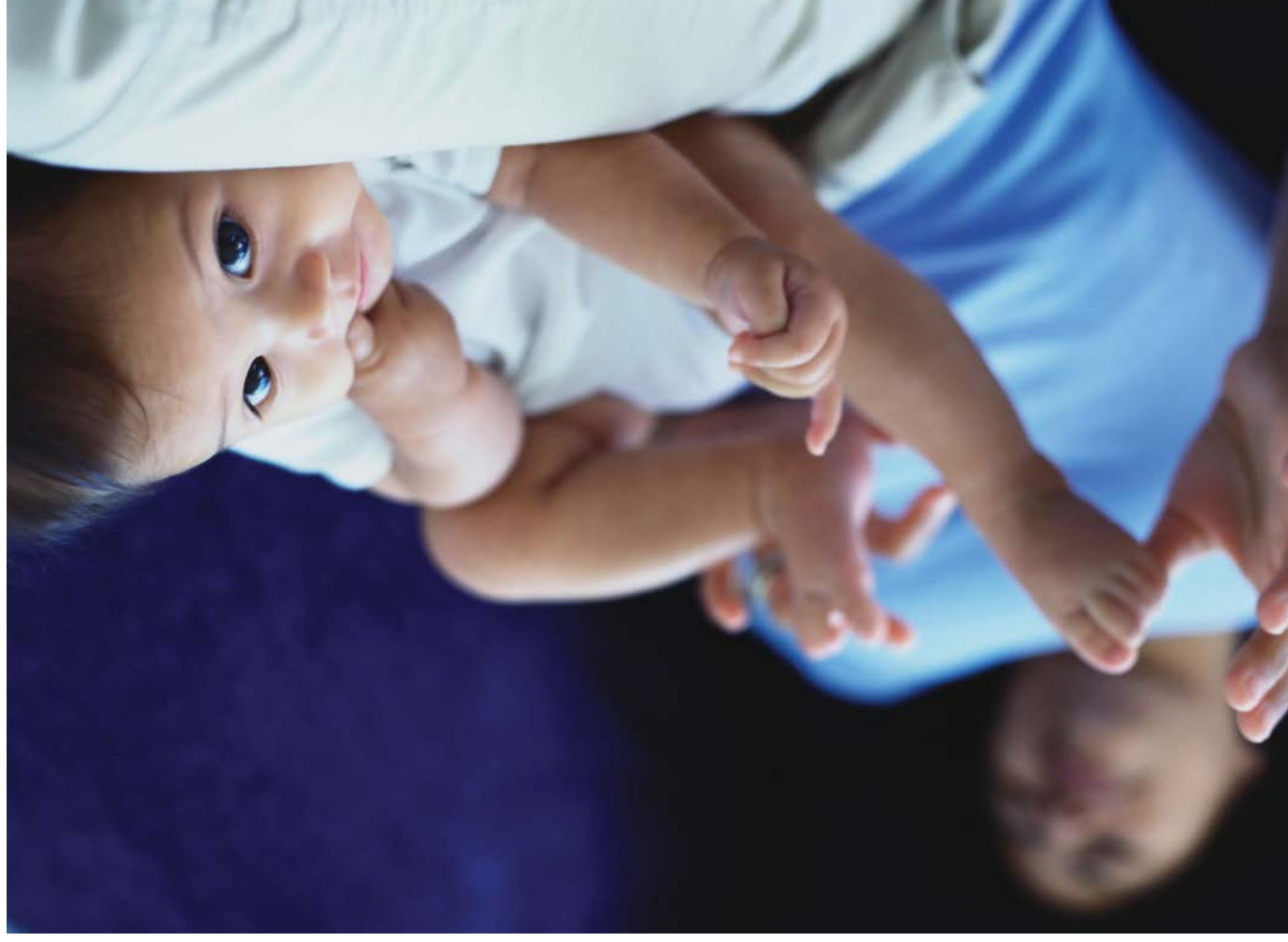
- Verduras y frutas secas
- Verduras crudas
- Granos de maíz enteros cocidos o crudos

- Pedazos duros de fruta cruda, como manzana, pera o melón
- Uvas enteras, frutos rojos, cerezas, bolas de melón o tomates cherry o uva

Ración

Observe signos de que tiene hambre y de que está satisfecho. Los signos de hambre en bebés pueden ser ruidos de succión o succión del puño o dedos, irritabilidad, o llanto. Los signos de que está satisfecho pueden ser cerrar los labios, disminuir la cantidad de succión, escupir o rechazar el pezón, o empujar o apartarse del pecho o biberón.

Edad	Artículo	Comidas	Refrigerio
Desde el nacimiento hasta los 3 meses	<ul style="list-style-type: none"> ■ Leche materna (preferida) ■ Fórmula para bebés enriquecida con hierro 	4-6 oz	
De 4 a 7 meses	<ul style="list-style-type: none"> ■ Leche materna (preferida) ■ Fórmula para bebés enriquecida con hierro 	Aproximadamente, 4-8 oz	4-6 oz
De 8 a 11 meses	<ul style="list-style-type: none"> ■ Leche materna (preferida) ■ Fórmula para bebés enriquecida con hierro 	Aproximadamente, 6-8 oz	2-4 oz
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Agua sin edulcorantes adicionales 	Se puede administrar una pequeña cantidad después de la leche materna o la fórmula para bebés enriquecida con hierro. El agua se puede utilizar para practicar el uso de la taza.	





Edad

Desde el nacimiento hasta los 3 meses

De 4 a 7 meses

De 8 a 11 meses

Recomendado

- Leche materna (preferida)
- Fórmula para bebés enriquecida con hierro

- Leche materna (preferida)
- Fórmula para bebés enriquecida con hierro

- Leche materna (preferida)
- Fórmula para bebés enriquecida con hierro
- Agua sin edulcorantes adicionales

Justificación

?Por qué no se recomienda el jugo para bebés de hasta 12 meses o más?

- Se prefieren las frutas y verduras, en lugar del jugo, porque proporcionan nutrientes y fibra que se pueden perder en el procesamiento del jugo.

?Por qué no se pueden servir en un biberón alimentos o bebidas que no sea leche materna o fórmula para bebés enriquecida con hierro?

- Los cereales u otros alimentos agregados en un biberón no ayudan a los niños a dormir durante la noche.
- La incorporación de cereales u otros alimentos en el biberón puede causar asfixia.
- Esta práctica no permite que los niños tengan la oportunidad de aprender a controlar su ingesta de comida.

No recomendado

- Cualquier otro tipo de alimentos o de bebida en esta edad

- Comida o bebida que no sea leche materna o fórmula para bebés enriquecida con hierro en un biberón, a menos que sea médicamente necesario
- Leche de vaca o leche sin lactosa o bebidas con equivalencia nutricional, como la leche de soja o de arroz
- Jugo 100% de frutas y verduras
- Refrescos
- Bebidas energizantes/para deportistas
- Bebidas azucaradas, como las bebidas a base de frutas con edulcorantes adicionales, té helados endulzados, ponche, etc.
- Bebidas endulzadas artificialmente, como los refrescos de dieta, té, limonada, etc.
- Bebidas con cafeína

?Por qué no se recomiendan las bebidas azucaradas?

- Las bebidas para deportistas y los refrescos tienen un alto contenido de calorías y azúcar, y pocos nutrientes esenciales.
- La leche materna o fórmula enriquecida con hierro y el agua ofrecen toda la nutrición e hidratación que los bebés necesitan. Los bebés no necesitan el azúcar agregada en bebidas azucaradas.
- El consumo de bebidas azucaradas se asocia con:
 - Sobrepeso u obesidad
 - Carencia de calcio porque las bebidas azucaradas desplazan la leche
 - Caries

La leche materna es el alimento ideal para los bebés. De hecho, la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) recomienda la lactancia exclusiva durante los primeros seis meses de vida de un bebé. Durante este período, no deberían servirse otros alimentos o bebidas. A los seis meses, los alimentos sólidos pueden ir introduciéndose gradualmente en la dieta del bebé. Sin embargo, la lactancia debe continuar hasta, por lo menos, los 12 meses y durante el tiempo que deseen la madre y el bebé. Se ha demostrado que la lactancia reduce el riesgo de que los bebés desarrollen diversas enfermedades comunes y enfermedades crónicas, como asma, diabetes, infecciones de oído, infecciones del tracto respiratorio, dermatitis y la enfermedad celíaca. Los bebés que amamantan también tienen menos probabilidad de tener sobrepeso u obesidad.¹ Además, la lactancia promueve el vínculo entre una madre y su bebé.

Como proveedor de cuidado y educación temprana (ECE), tiene un papel muy importante a la hora de promover y facilitar la lactancia entre las familias que atiende. Si una madre desea amamantar, trabaje con ella para desarrollar un sistema que garantice la disponibilidad de un amplio suministro de leche materna mientras el bebé esté bajo su cuidado. Esto incluye tener un refrigerador/congelador disponible para el almacenamiento de leche materna o un espacio privado designado para que las madres se extraigan la leche o amamanten. La leche materna debe estar claramente marcada con el nombre de cada bebé y la fecha en que fue extraída. Esto garantiza que el bebé reciba solamente la leche materna de su propia madre y que la leche materna sea apta para el consumo. Es muy importante familiarizarse con el almacenamiento seguro y la preparación de leche materna. A continuación encontrará algunas sugerencias y pautas útiles:

- Nunca coloque la leche materna en el microondas. Es mejor descongelar leche materna en el refrigerador durante la noche, dejando el biberón debajo de agua tibia corriente o colocándolo en un recipiente de agua tibia. La leche materna ya descongelada debe usarse dentro de las 24 horas. No vuelva a congelar la leche no utilizada. Si un bebé no termina el biberón de leche materna dentro de una hora, tire el resto. Las bacterias de la saliva pueden contaminar la leche y enfermar al niño si la bebe más tarde.
- A temperatura ambiente, un biberón de leche materna puede permanecer fuera de manera segura durante 3 o 4 horas.
- La leche materna puede almacenarse de manera segura en el refrigerador durante 48 – 72 horas.
- La leche materna puede almacenarse de manera segura en el congelador durante seis meses.
- Siempre almacene la leche materna en la parte posterior del refrigerador o congelador, ya que esto es el lugar más frío.

Fórmula para bebés

- Si amamantar no es posible o no es lo deseado, la fórmula para bebés enriquecida con hierro es una alternativa razonable. Al igual que con la leche materna, la fórmula debe estar claramente marcada con el nombre del bebé. Nunca cambie la fórmula para un bebé sin consultar con sus padres/cuidadores, ya que esto podría causar una reacción adversa. Es muy importante familiarizarse con el almacenamiento seguro y la preparación de la fórmula para bebés. A continuación encontrará algunas sugerencias y pautas útiles:
- Siga siempre atentamente las instrucciones de la etiqueta.
- Si un bebé no termina el biberón de fórmula dentro de una hora, tire el resto. Las bacterias de la saliva pueden contaminar la fórmula y enfermar al niño si la bebe más tarde.
- Para evitar desperdicios y ahorrar tiempo, mezcle una tanda grande de fórmula y divídala en biberones que puede refrigerar y usar a lo largo del día.
- A temperatura ambiente, la fórmula para bebés preparada puede permanecer fuera de manera segura hasta dos horas.
- Si se la calienta, la fórmula para bebés preparada puede permanecer fuera de manera segura hasta 24 horas.

Alimentos sólidos/complementarios

- Aproximadamente los seis meses, se puede ir introduciendo lentamente alimentos sólidos si los bebés presentan signos de que están preparados. Estos incluyen: ausencia del reflejo de extrusión (la lengua del bebé no empuja automáticamente la comida hacia atrás de la boca)
 - Buen control de cabeza y cuello
 - Abertura de la boca cuando se les acerca alimento
 - Duplicación del peso al nacer
 - Una mayor demanda de leche materna o fórmula que continúa durante varios días
- Cuando se introducen los alimentos sólidos, la AAP recomienda darles alimentos de un solo ingrediente de a uno por vez. Debe esperar, al menos, de dos a tres días para ofrecer alimentos nuevos, de modo que sea más fácil identificar los alimentos si el niño presenta una reacción adversa (es decir, alergia o intolerancia). En la mayoría de los niños, no importa si los primeros alimentos son cereales integrales o puré de verduras, frutas y carnes. Los bebés amamantados pueden beneficiarse de las comidas para niños hechas con carne, ya que aumentan la absorción de hierro y zinc.
- Los proveedores de ECE no deben introducir nuevos alimentos sólidos sin consultar antes con los padres/cuidadores del bebé without first consulting an infant's parents/caregivers.

- * Ningún jugo de fruta para niños menores de 12 meses.
- A los 6 meses, introduzca estos alimentos de a uno por vez, comenzando con la carne o los cereales para bebés, y luego con las verduras, frutas y el pan o las galletas saladas en cantidades y tipos que sean adecuados para el desarrollo.
- No sirva ningún tipo de leche de vaca, comidas combinadas con leche (como leche con cereales, leche en el puré de papas) ni productos elaborados con leche (yogur, leche, requesón) hasta 1 año de edad. Empezce a realizar la transición a la leche de vaca al año de edad.

NOTAS:

Edad	Comida	Leche materna/Fórmula para bebés	Carnes, vegetales, frutas y cereales para bebés (alimentos complementarios)
De 0 a 5 meses	Todas las comidas	4-6 oz de leche materna o fórmula para bebés por comida	No hay alimentos sólidos
De 6 a 11 meses	Desayuno	6-8 oz de leche materna o fórmula	1-4 cucharada de carne, pescado, ave o yema de huevo 0 1-4 cucharadas de cereales para bebés MÁS 1-2 cucharadas de verdura 0 1-2 cucharadas de fruta*
	Almuerzo/Cena	6-8 oz de leche materna o fórmula	1-4 cucharada de carne, pescado, ave o yema de huevo 0 1-4 cucharadas de cereales para bebés MÁS 1-2 cucharadas de verdura 0 1-2 cucharadas de fruta*
	Refrigerio	2-4 oz de leche materna o fórmula	1-2 cucharadas de verdura 0 1-2 cucharadas de fruta* galletas saladas 0 1-2 cucharadas de fruta* MÁS ½ rebanada de pan 0 2

Este modelo de comidas no era reembolsable por el programa CACFP en el momento de la publicación.

Modelo recomendado de comidas diarias de CACFP – Bebés

Si participa en CACFP, debe cumplir con este modelo de comidas para obtener el reembolso.

Componente alimenticio	Desde el nacimiento hasta los 3 meses	De 4 a 7 meses	De 8 a 11 meses
Leche materna o fórmula	4 – 6 fl oz	4 – 8 fl oz	6 – 8 fl oz
Cereales para bebés	Nada	0 – 3 cucharadas	2 – 4 cucharadas
Frutas o verduras	Nada	Nada	1 – 4 cucharadas
FRITAS O CENA – Sirva los 4 componentes a continuación:			
Leche materna o fórmula	4 – 6 fl oz	4 – 8 fl oz	6 – 8 fl oz
Frutas o verduras	Nada	0 – 3 cucharadas	1 – 4 cucharadas
Cereales para bebés	Nada	0 – 3 cucharadas	2 – 4 cucharadas
Carne o sustituto de carne (elijá uno)	Nada	Nada	1 – 4 cucharadas
Carne magra, ave, pescado, yema de huevo, arvejas o frijoles cocidos	Nada	Nada	1 – 4 cucharadas
Queso	Nada	Nada	½ – 2 oz
Requesón	Nada	Nada	1 – 4 oz
REFRIGERIO – Sirva los 2 componentes a continuación:			
Leche materna o fórmula	4 – 6 fl oz	4 – 6 fl oz	2 – 4 fl oz
Cereal o pan (elijá uno)			
Pan	Nada	Nada	0 – ½ rebanada
Galletas saladas	Nada	Nada	0 – 2 galletas saladas

Modelo actual de comidas diarias de CACFP – Bebés

La alimentación de bebés y niños



Equivalente de onza – En el grupo de cereales, la cantidad de una comida considerada equivalente a una rebanada de pan de una onza; en el grupo de carne, aves, pescado, frijoles secos, huevos y frutos secos, la cantidad de comida equivalente a una onza de carne, ave o pescado cocido.¹

Ácidos grasos poliinsaturados (AGP) – Por lo general, son líquidos a temperatura ambiente. Los aceites de cártamo, girasol, maíz y de soja contienen las cantidades más altas de AGP. Los AGP reducen el colesterol total en la sangre y disminuyen el colesterol malo. No obstante, también reducen el colesterol bueno. En general, son grasas saludables.⁴

Ración – La cantidad de un alimento consumido en una comida determinada; puede consistir en porciones múltiples.¹

Queso procesado – Alimento que se fabrica mezclando uno o más quesos, con la ayuda de calor, con un agente emulsionante. El queso se vierte en moldes para que se solidifique y se convierte en una masa plástica homogénea, y luego se envasa. El producto final puede tener un contenido de humedad máximo de 43% y debe tener, al menos, el 47% de materia grasa láctea.²

Carne procesada – Un producto cárnico que contiene, al menos, un 30% de carne, en el que esta se ha sometido a un proceso de elaboración diferente del deshuesado, corte, corte en dados, picado o congelamiento, ya sea como carne sola o en combinación con otros ingredientes o aditivos. Las carnes procesadas han sido curadas, ahumadas, secadas, enlatadas, deshidratadas o combinadas con productos químicos o enzimas. Los ejemplos incluyen salchichas, tocino, hambres, petros calientes, mortadela, salame, peperoni, etcétera.³

Grasas saturadas – Son sólidas a temperatura ambiente, como la mantequilla, margarina, manteca vegetal y la grasa del queso y la carne. Algunos aceites vegetales (por ejemplo, el aceite de coco y el aceite de palma) contienen mayormente grasas saturadas. Estas son grasas poco saludables que aumentan el colesterol en la sangre, por lo tanto, si las consume, hágalo con moderación.⁴

Porción – Una cantidad estandarizada de una comida, como una taza o una onza, utilizada para brindar una guía alimentaria o para realizar comparaciones entre alimentos similares.¹

Panificación dulce – Una comida a base de cereales que habitualmente contiene una relación significativa de calorías provenientes del azúcar. Incluye: donas, panecillos de hojaldre, tortas, pastelitos, tartas, galletas dulces, brownies, galletas para tostar, muffins ya preparados/panes rápidos, panecillos dulces, barras de granola y barras de cereales y frutas.

Grasas Trans – Se encuentran naturalmente en algunos alimentos, pero principalmente provienen de grasas parcialmente hidrogenadas en alimentos horneados listos para consumir, como las galletas saladas y dulces. Las grasas trans aumentan el colesterol en la sangre al igual que la grasa saturada, por lo tanto, intente limitarlas o evitarlas por completo. Son grasas poco saludables.⁴

Cereales integrales – Alimentos preparados con la semilla entera, por lo general, llamada grano, que consta de tres partes: salvado, germen y endospermo. Si el grano ha sido agrietado, machacado o escamado, debe retener casi las mismas proporciones relativas de salvado, germen y endospermo como el grano original para que pueda llamarse integral.¹

1. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Dietary Guidelines for Americans, 2005. <http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/default.htm>. Obtenido el 28 de mayo de 2010.

2. Código Electrónico de Reglamentaciones Federales. Título 21, Parte 133. http://ecfr.gpoaccess.gov/cgi/t/text/text-idx?c=ecfr&tpl=/ecfrbrowse/ttitle21/21cfr133_main_02.tpl. Obtenido el 13 de agosto de 2010.

3. Food Standards New Zealand Australia. Food Standards Guide, 2001. http://www.foodstandards.gov.au/_srcfiles/Meat_0801.pdf. Obtenido el 11 de junio de 2010.

4. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Physical Activity Guidelines for Americans, 2008. <http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>. Obtenido el 11 de junio de 2010.

5. Nemours Health and Prevention Services. Planning Healthy Meals for Child Care, 2009.

6. American Heart Association. What is Cholesterol? <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3046103>. Obtenido el 30 de junio de 2010.

Glosario de términos

Azúcares añadidos – Azúcares y jarabes que se agregan a los alimentos durante el procesamiento o la preparación. Los azúcares añadidos no incluyen los azúcares naturales, como los que se encuentran en la leche y las frutas.

Grupos alimenticios básicos – En el modelo de comidas de USDA, los grupos alimenticios básicos son cereales; frutas; verduras; leche, yogur y queso (productos lácteos); y carne, aves, pescado, frijoles y guisantes secos, huevos y frutos secos (proteína). En el modelo de comidas de CACFP, los grupos alimenticios básicos (también llamados “componentes alimenticios”) son cereales y panes; leche; carnes y sustitutos de la carne; y frutas y verduras.¹

Enfermedades cardiovasculares – Se refiere a las

enfermedades cardíacas y a las enfermedades de los vasos sanguíneos (arterias, vasos capilares, venas) en todo el cuerpo de una persona, como el cerebro, las piernas y los pulmones.¹

Alimento a base de queso – Un queso procesado

preparado mezclando uno o más ingredientes de queso con uno o más ingredientes lácteos en una masa plástica homogénea, que reduce la cantidad de queso en el producto final. Deben contener, al menos, el 51% del ingrediente de queso por peso, tener un contenido de humedad de menos del 44% y tener, al menos, un 23% de materia grasa láctea.²

Producto a base de queso – Un queso procesado que no

cumple con el contenido de humedad máximo de 43% o los niveles mínimos de materia grasa láctea del 47% del queso procesado.²

Coolesterol – Un esterol presente en todos los tejidos animales que, cuando es ingerido por las personas, se convierte en una sustancia suave, grasa y cerosa en el torrente sanguíneo. Es necesario en la producción de las membranas celulares y algunas hormonas, pero demasiado colesterol en la sangre es un riesgo importante para la cardiopatía coronaria (que causa el infarto) y para el accidente cerebrovascular. No hay pruebas de un requisito nutricional de colesterol.^{1,6}

Enfermedades crónicas – Por ejemplo, enfermedades

cardíacas, cáncer y diabetes, son las principales causas de muerte y discapacidad en los Estados Unidos. Estas enfermedades representan siete de cada diez muertes y afectan la calidad de vida de 90 millones de estadounidenses. A pesar de que las enfermedades crónicas se encuentran entre los problemas de salud más comunes y costosos, también están entre las más evitables. Adoptar comportamientos saludables, por ejemplo, comer alimentos nutritivos, estar físicamente activo y evitar el consumo de tabaco, puede prevenir o controlar los efectos devastadores de estas enfermedades.¹

Alimento combinado – una porción de una comida que

incluye dos o más de los componentes alimenticios necesarios (por ejemplo, pizza, ensalada del chef).

Fibra alimenticia – Por lo general, se refiere a los hidratos

de carbono no digeribles de los alimentos vegetales, como legumbres (por ejemplo, arvejas y frijoles), avena, cebada, algunas frutas y jugos de fruta (por ejemplo, ciruelas pasas, ciruelas y manzanas), algunas verduras (por ejemplo, brócoli, zanahorias y apio), frutos secos, semillas y cereales integrales.¹

Calorías discretionales permitidas – Las calorías restantes

de la asignación de energía para una persona después de haber consumido calorías adecuadas de alimentos sanos, es decir, alimentos de bajo contenido graso o sin azúcar añadidos. Estas calorías “sobrantes” se pueden “gastar” en tipos de alimentos que no sean los más altamente nutritivos (por ejemplo, leche entera en lugar de leche descremada) o en complementos de alimentos (por ejemplo, aderezo para ensaladas, azúcar, mantequilla).¹

Enfermedad cardíaca – Un estrechamiento de los

vasos sanguíneos pequeños que suministran sangre y oxígeno al corazón (arterias coronarias).¹

Ácidos grasos monoinsaturados (AGM) – Son líquidos a

temperatura ambiente y se encuentran en los aceite de canola, oliva y de maní. Los AGM reducen el colesterol total, disminuyen el colesterol malo (LDL) y también aumentan el colesterol bueno (HDL). Estas son grasas saludables⁴

Alimentos altamente nutritivos – Alimentos que brindan

grandes cantidades de vitaminas, minerales y otros nutrientes, y relativamente pocas calorías.¹ Los alimentos altamente nutritivos son magros o bajos en grasas sólidas, no presentan grasas añadidas, azúcares, almidones ni sodio, y retienen los componentes naturales, como la fibra.



Este manual está destinado a actuar como un instrumento práctico para implementar prácticas recomendadas de alimentación para la óptima nutrición en entornos de cuidado y educación temprana. Usted y su programa desempeñan un papel importante en el respaldo del desarrollo de hábitos saludables en los niños, ofreciendo alimentos nutritivos y enseñándoles cómo elegir alimentos saludables. Los niños que aprenden estos hábitos cuando son jóvenes tienen más probabilidades de seguir tomando decisiones saludables en la edad adulta. Al compartir información con las familias, puede trabajar junto a ellas para favorecer la buena salud en los niños. En esta guía, encontrará:

- Recomendaciones para opciones saludables en las siguientes categorías: bebidas, frutas y verduras, leche, carnes y sustitutos de la carne, y cereales y panes
- Justificación de las recomendaciones
- Raciones adecuadas por edad que se basan en las pautas sobre comidas reembolsables de CACFP
- Ideas para fomentar la alimentación saludable en los niños
- Sugerencias y herramientas para leer las etiquetas de nutrición, motivar a los niños quisquillosos con los alimentos y crear hábitos saludables
- Consejos para las familias
- Modelos de políticas para usar en su programa y con las familias

Este conjunto de herramientas es el resultado de una exhaustiva investigación, de la colaboración y las opiniones de muchos individuos. Es un “documento abierto.” Seguirá corrigiéndose, actualizándose y mejorándose con el tiempo. Agradecemos sus comentarios, preguntas y sugerencias. Este conjunto de herramientas está diseñado pensando en USTED. Si tiene comentarios, póngase en contacto con:

Nemours Health & Prevention Services
252 Chapman Road, Christiana Building, Suite 200
Newark, DE 19702
1-888-494-5252 or nhps_info@nemours.org
www.nemours.org/growthuphealthy

Antes de comenzar a leer esta guía, piense en tomarse unos minutos para hacer una autoevaluación de las prácticas actuales de su programa con la herramienta del sitio web *Let's Move! Child Care a Continuation*. Es importante conocer las fortalezas de su programa, así como las áreas de oportunidad. Esto le ayudará a determinar qué secciones de esta guía abordan mejor sus necesidades específicas.

Let's Move! Child Care
www.healthyskidshealthyfuture.org

2	Introducción
3	Glosario de términos
5	La alimentación de bebés y niños
6	Modelo actual de comidas diarias de CACFP para bebés
6	Modelo recomendado de comidas diarias de CACFP para bebés
7	Alimentación infantil
8	Recomendaciones, justificación y raciones para bebés
14	Modelo actual de comidas diarias de CACFP para niños
15	Modelo recomendado de comidas diarias de CACFP para niños
16	Comparación de los requisitos de CACFP actuales y recomendados
17	Recomendaciones, justificación y raciones para niños de 1-2 años
22	Recomendaciones, justificación y raciones para niños de 3-5 años
25	Recomendaciones, justificación y raciones para niños mayores de 6 años
29	Guía general
30	Modelos por seguir
31	Comidas familiares
32	?Con hambre o llenos?
33	Niños quisquillosos con los alimentos
34	Riesgos de asfixia y alergias a alimentos
35	Planificación del menú y preparación de comidas
36	Transición a alimentos más saludables
37	Como leer la etiqueta de los alimentos
38	Selección de opciones saludables
39	Eritas y verduras de temporada
40	Sustituciones de alimentos saludables
42	Métodos de cocción saludables
43	Participación de los niños en la cocina
45	Respaldos de las políticas
46	Para manuales del personal y de programamas
47	Para manuales de la familia
49	Consejos para la familia
50	Alimentación saludable para bebés desde el nacimiento hasta los 3 meses
52	Alimentación saludable para bebés de 4 a 7 meses
56	Alimentación saludable para bebés de 8 a 11 meses
60	Alimentación saludable para niños de 1 a 2 años
63	Alimentación saludable para niños de 3 a 5 años
66	Alimentación saludable para niños mayores de 6 años
69	División de responsabilidad en la alimentación
70	Resumen de recomendaciones
71	Nexos con el hogar
72	Referencias

Autores

Michelle Boyle, MS, CHES

Gina Celano, MS, CHES

Erica Cooper, MPH, RD

Kate Dupont Phillips, MPH, CHES, PAFHS

Mary Trotter, MS, RD, LDN

Stefanie Van Stan, MS, CHES

Agradecimientos

Los autores agradecen enormemente las contribuciones inestimables de una amplia variedad de partes interesadas comprometidas a respaldar la salud y el desarrollo óptimo de los niños. Los notables cambios en la política de nutrición en Delaware, que afecta a 44,000 niños en entornos destinados a la atención y educación de la primera infancia, no habrían sido posibles sin el conocimiento, servicio, entusiasmo y apoyo de muchas personas. Esperamos que esta guía asista a los proveedores en la concreción de esas políticas en las vidas de los niños. Eso es posible sólo a través de las iniciativas de colaboración de muchas organizaciones e individuos, todos dedicados a ayudar a los niños a crecer sanos.

Agradecemos a las siguientes organizaciones e individuos por su dirección, apoyo y opinión:

- David Bowman, Asociado de Educación, Departamento de Educación de Delaware
- Elizabeth Walker, Directora, Asociación de Funcionarios de Salud Estatales y Territoriales
- Beth Weatherbee, anteriormente en el Departamento de Educación de Delaware
- Patricia Quinn, Administradora, Oficina de Certificación de Atención Infantil de Delaware

Para obtener más información

Comuníquese con:



2200 Concord Pike, 7th Floor

Wilmington, DE 19803

1-888-494-5252 ■ nhps_info@nemours.org

www.nemours.org/growuphealthy

El contenido de este documento está destinado solamente para uso educativo no comercial y es estrictamente informativo. La información incluida en este material no pretende ofrecer asesoramiento médico y no sustituye los consejos médicos que las personas reciben o deberían recibir de su proveedor de atención médica. Nemours está actualmente financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) con un Acuerdo de Cooperación de cinco años (1U58DP004102-01). Gracias al financiamiento de los CDC, esta publicación pudo concretarse. Las opiniones expresadas en este documento no necesariamente reflejan las políticas oficiales del Departamento de Salud y Servicios Humanos, y la mención de nombres comerciales, prácticas comerciales u organizaciones no implica el respaldo del Gobierno de los Estados Unidos.

Para organizaciones que benefician a niños y jóvenes

Buenas prácticas para una alimentación saludable

Nemours[®]
A Children's Health System

