



POLÍTICA DE BIENESTAR DE CENTRONÍA

Nuestra Política de Bienestar está diseñada para fomentar el desarrollo de hábitos saludables en nuestra comunidad y para proporcionar pautas claras y consistentes para el personal, los maestros y los padres sobre las prácticas de nutrición y actividad física. Hemos diseñado estas políticas como una expectativa del personal de CentroNía y guía a los padres a modelar hábitos saludables que conduzcan a la salud y el bienestar de por vida.

1. Comidas y Meriendas para Niños:

CentroNía participa en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) y sigue los requisitos dietéticos establecidos por el USDA, así como los requisitos estatales y locales. En CentroNía, nos comprometemos a:

Cocinar todas nuestras comidas en el centro	No Servimos
Asegurar que los niños siempre tengan acceso al agua	Comidas altamente procesadas para que nuestros menús sean más bajos en sodio, grasa y azúcar
Ofrecer a los niños una variedad de alimentos, reconociendo que un niño puede necesitar probar un nuevo alimento diez o más veces antes de aprender a gustarle.	Cerdo
Ofrecer leche entera sin sabor (2 años o menos) y leche descremada 1% sin sabor (2 años y más)	Jugos, leche con sabor y otras bebidas azucaradas
Ofrecer almuerzo vegetariano al menos una vez a la semana, siguiendo la campaña "Lunes sin carne"	No tenemos máquinas expendedoras o vendemos alimentos competitivos

2. Somos una Instalación Libre de Nueces:

Las alergias alimentarias son comunes y afectan hasta a uno de cada diez niños. Ocho son los alimentos que representan reacciones más alérgicas: leche, huevos, cacahuetes, nueces, trigo, soja, pescado y mariscos. Además de las alergias alimentarias, otros niños pueden tener restricciones culturales, religiosas u otras restricciones alimentarias, como el vegetarianismo. CentroNía se compromete a:

- ✓ Ser una instalación libre de nueces
- ✓ Proporcionar alternativas vegetarianas cada día
- ✓ Pedir a las familias que informen de alguna alergia alimentaria o las preferencias alimentarias culturales, religiosas o de otro tipo en el momento de la inscripción del niño(a).
- ✓ Hacer seguimiento de las necesidades dietéticas especiales y, cuando sea necesario, el diseño y plan individualizado en colaboración con los padres.

CentroNía hará todo lo posible para adaptarse a dietas especiales, pero esto puede no ser posible en todos los casos. Si este es el caso, el personal de CentroNía hablará con los padres para diseñar un plan alternativo para el niño.

3. Alimentos traídos de casa:

CentroNía proporcionará instrucciones escritas a las familias para guiar las selecciones de alimentos traídos de casa con el fin de garantizar que los niños tengan comidas sanas y equilibradas durante todo el día. Hay excepciones que requerirán una nota médica.

Los alimentos aceptables incluyen:

- ✓ Verduras (excepto fritas)
- ✓ Frutas frescas (incluyendo salsas como salsa de manzana, pero no jugos)
- ✓ Proteínas como huevos, queso, atún, carnes, legumbres
- ✓ Granos enteros como pasta integral, arroz integral, quinoa, galletas integral y pan integral

4. Los alimentos no permitidos en CentroNía incluyen:

- × *Junk food*, comida frita (carne empanizada / papas fritas), alimentos altamente procesados, bocadillos ni postres altos en azúcar, grasa o sal (por ejemplo, donas, galletas, helados, pasteles, pizza, papas fritas, etc.)
- × Jugos, bebidas energéticas, refrescos, aguas y leche con sabor
- × Sin nueces: cacahuetes, almendras, nueces, anacardos, avellanas, coco, pacanas, pistachos, mantequilla de maní, mantequillas de nueces, Nutella, etc. Estos incluyen productos "lácteos" a base de plantas como anacardos, leche de almendras / queso / yogur, etc.
- × Lunchables

5. Celebraciones

CentroNía se compromete a proporcionar un ambiente seguro y enriquecedor para todos nuestros estudiantes. Reconocemos que las celebraciones son una parte importante de nuestra cultura, y estamos felices de celebrar el cumpleaños de cada niño en el centro durante el día.

Los cumpleaños se celebran con actividades llenas de diversión, pero la comida NO está permitida durante las celebraciones de cumpleaños.

*Otros eventos especiales y reuniones pueden tener alimentos que cumplan estrictamente con los estándares del programa al servir alimentos y bebidas saludables. Para obtener sugerencias de alimentos permitidos al hacer participación familiar, graduaciones o cualquier otro evento, **consulte el Departamento de Alimentos y Bienestar.**

6. Ambiente en relación a la comida

Dónde comen los niños (y con quién) contribuye al aprendizaje, desarrollo y socialización de manera importante. En CentroNía estamos comprometidos a garantizar que los adultos sean modelos positivos para nuestros niños. Las comidas brindan a los adultos oportunidades ideales para ayudar a los niños a adoptar actitudes positivas hacia los alimentos saludables. En CentroNía, pedimos que cada miembro del personal apoye a los niños al:

- ✓ Comer y beber alimentos saludables en todas las instalaciones de CentroNía

- ✓ Comer las mismas comidas / refrigerios que los niños siempre que sea posible
- ✓ Implementar el servicio de estilo familiar durante la hora de comer después de la edad de 1 año.
- ✓ Nunca usar los alimentos como incentivos o castigos
- ✓ Involucrar a los niños y familias en una conversación acerca de los beneficios de hacer buenas elecciones de alimentos y la adopción de estilos de vida saludables.

7. Infantes:

Leche materna y fórmula

La prioridad de CentroNía es promover la lactancia materna y apoyar a nuestras familias en su decisión. También queremos que nuestros miembros del personal que están amamantando, tengan tiempo para amamantar a su hijo, hasta un año de edad. Cada centro tiene un área designada para la lactancia materna, para las familias y el personal.

Introducción de alimentos sólidos

En CentroNía, presentamos a los niños una variedad de alimentos apropiados para el desarrollo a partir de los 6 meses de edad. Pedimos a los padres que colaboren en este esfuerzo llenando el Formulario de Notificación para Bebés de OSSE y coordinen con los maestros para que los mismos alimentos y texturas nuevos introducidos en el hogar se den y continúen durante la hora de comer en el centro.

8. Educación Nutricional:

Para niños:

- ✓ En CentroNía creemos que la educación nutricional es esencial para ayudar a los niños pequeños a aprender a tomar decisiones saludables. Con esto en mente, brindamos educación nutricional para niños a través de oportunidades formales e informales durante todo el año. Los maestros realizan actividades de educación nutricional en el aula **al menos 8-10 veces al año.**
- ✓ Los maestros y el personal son responsables de enseñar a los niños sobre alimentos saludables y el placer de comer durante todo el día y, en particular, durante las comidas, donde se espera que los maestros hagan que la hora de la comida sea agradable, se sienten con los niños y disfruten de la comida.

Para profesores:

Para que los proveedores de cuidado infantil sirvan como modelos a seguir y enseñen a los niños sobre la importancia de llevar estilos de vida saludables, el Equipo de Alimentos y Bienestar de CentroNía brinda oportunidades de capacitación y desarrollo profesional durante todo el año.

Para maestros, líderes de ECE y padres:

CentroNía Roots es una iniciativa para proporcionar a maestros, líderes y padres el conocimiento para cultivar hábitos saludables durante la primera infancia. CentroNía Roots incluye pasos sencillos para inspirar a los adultos a tener un estilo de vida más saludable, alentando así a los niños a tomar decisiones más saludables. Cada capítulo tiene una guía informativa e ideas que involucran a la familia sobre nutrición básica y bienestar.

9. Actividad Física

Actividad física y educación

- ✓ La actividad física y el movimiento son necesarios para el desarrollo, el aprendizaje y el crecimiento del niño. Durante los primeros años de la infancia, los niños aprenden habilidades fundamentales de motricidad y necesitan muchas

oportunidades para practicar estas habilidades.

- ✓ En CentroNía nos aseguramos de que los niños realicen suficiente actividad física al proporcionar a todos los niños, incluidos aquellos con necesidades especiales:
- ✓ Más de 120 minutos de tiempo no estructurado (juego activo), tanto en interiores como en exteriores cada día
- ✓ Jugar al aire libre dos veces al día, si el clima y la calidad del aire lo permiten
- ✓ Actividades estructuradas (dirigidas por el maestro) en las aulas al menos una vez al día durante un mínimo de 45 minutos

Comportamiento del maestro:

- ✓ Los maestros desempeñan un papel clave para garantizar que todos los niños participen en actividades físicas y desarrollen hábitos saludables. En CentroNía, pedimos que cada miembro del personal apoye a los niños al:
- ✓ Modelar la actividad física caminando, subiendo las escaleras y moviéndose en su lugar tanto como sea posible
- ✓ Alentar a los niños a ser activos y participar en el juego activo, y evitar los juegos de eliminación
- ✓ Siempre supervisando a los niños en el equipo del patio de recreo
- ✓ Hacer que el agua esté fácilmente disponible para que los niños se sirvan a sí mismos
- ✓ Nunca usar el tiempo de juego activo como incentivo o como castigo

Tiempo en la pantalla:

Si bien es difícil mantener a los niños pequeños alejados de las computadoras y la televisión, demasiado tiempo frente a la pantalla (teléfonos inteligentes, iPad, TV, computadoras, videojuegos y cualquier otro dispositivo portátil) tiene efectos dañinos en los niños. El exceso de tiempo frente a la pantalla se asocia con retrasos en el lenguaje, obesidad, problemas de atención e incluso agresión. En CentroNía, nos comprometemos a controlar el tiempo de pantalla mediante:

- ✓ No exponer a los niños menores de dos años a ningún tiempo de pantalla
- ✓ Permitir un máximo de 1 hora de tiempo de pantalla por semana para niños mayores de dos años
- ✓ Mostrar solo programación educativa libre de comerciales, apropiada para la edad que esté integrada con el plan de estudios.
- ✓ Alentar a las familias a limitar el tiempo de pantalla en casa a no más de dos horas diarias
- ✓ Nunca usar el tiempo de pantalla como recompensa

10. Otras actividades basadas en el programa

Involucrar a las familias

Las familias son actores clave para ayudar a los niños a desarrollar estilos de vida saludables. Debido a esto, es importante que CentroNía construya relaciones sólidas y duraderas con las familias y que brinde el apoyo necesario. En CentroNía, todas las familias:

- ✓ Recibir información sobre las políticas de nutrición, actividad física y tiempo de pantalla del programa al momento de la inscripción
- ✓ Tener la oportunidad de participar en diversas actividades y oportunidades de aprendizaje durante todo el año, como educación nutricional, demostraciones de cocina y talleres de bienestar
- ✓ Recibir comunicación frecuente sobre las opciones de alimentos y actividad física de sus hijos
- ✓ Recibir menús mensuales, actualizados cada mes en la página de Recursos Familiares en el sitio web de CentroNía

Socios en la comunidad

En CentroNía, colaboramos con organizaciones que brindan otras actividades y recursos para promover el desarrollo de

buenos hábitos, acceso a alimentos locales y frescos, colaborar con eventos comunitarios y mucho más.

II. Evaluaciones

Es crucial que el personal administrativo, los maestros y las familias de CentroNía ayuden a implementar la política de bienestar de CentroNía como un esfuerzo colectivo como organización. Al evaluar esta política, ayuda a reforzar las políticas en toda la organización y a mantener las políticas actualizadas al realizar los cambios necesarios de manera oportuna. Las decisiones sobre los cambios en la Política de Bienestar seguirán los estándares nacionales y estatales de la primera infancia y la investigación sobre programas de salud efectivos.

**El equipo de Alimentos y Bienestar está disponible para preguntas y apoyo para cada uno de ustedes.
Puede comunicarse por teléfono al 202-332-4200 ext 1175 o 1017.**