

CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA

Family Child Care Home Education Network (FCCHEN)

Parent and Provider Resource: Introduction to the Activities for Distance Learning

Learning about Healthy Foods

Living a healthy lifestyle begins in infancy. As children grow and learn about healthy foods and habits, they develop the ability to make healthy choices for themselves. Providing children with opportunities to learn about balanced meals and practice healthy habits builds a pattern of behavior that will last a lifetime.

As children begin to try new foods they will develop preferences. It is normal for young children to be hesitant about trying new foods, or to insist on eating the same food meal after meal. Choosing what to eat is one of the ways children express independence. Be patient and continue offering new foods. Model healthy eating and encourage your child to take a “tasting bite” just to try it. If your child takes a tasting bite and does not like the food, thank him for trying it and allow him to choose another item from his plate. The goal is to make trying new foods a positive experience, so it is best to avoid power struggles during meals. You can learn more about the healthy nutrition of children and meal planning on the choosemyplate.gov website.

Learning about healthy foods involves more than eating healthy meals. It also includes learning the vocabulary that labels and describes food and cooking. Children can learn a wide range of vocabulary to describe the color, size, shape, texture, and quantities associated with food items and meal preparation. Take advantage of meal times to talk about the food you are eating. Food also offers children the opportunity to practice math skills and explore science concepts. When slicing an apple for a snack, ask your child how many slices are needed, or count food items as you place them in your shopping cart at the store. Talk to children about where food comes from so that they can make the connection between gardens or [farms](#) and healthy eating.

In the month of November, Children's Home Society of California (CHS) will distribute weekly activities that are designed to support your child's understanding of nutrition. In the first week, parents and caregivers will receive an activity designed to introduce infants to bananas. We will also provide an activity for toddlers that helps them understand that some vegetables, such as carrots, grow in the ground. The following week, we will share an activity to help preschoolers practice building a healthy plate from the five food groups. In the last week of November, parents and caregivers will receive an activity designed to help school-age children practice deductive reasoning and increase their vocabulary.

CHS is here to support families, caregivers, and the communities we serve. Please contact your local CHS office if you have any questions or to share success stories with using the activities or resources we provide.

Source: *California Preschool Curriculum Framework, Volume II* by the California Department of Education (Sacramento, 2011).

CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA

Programa de la red familiar de cuidado infantil (FCCHEN, por sus siglas en inglés)

Recurso para padres y proveedores: introducción a las actividades para el aprendizaje a distancia

Aprender sobre la comida sana

Llevar un estilo de vida saludable comienza en la infancia. A medida que los niños crecen y aprenden sobre alimentos y hábitos saludables, desarrollan la capacidad de tomar decisiones saludables por sí mismos. Brindar a los niños la oportunidad de aprender sobre comidas balanceadas y practicar hábitos saludables crea un patrón de comportamiento que durará toda la vida.

A medida que los niños comienzan a probar alimentos nuevos, desarrollarán preferencias. Es normal que los niños pequeños se muestren dudosos de probar nuevos alimentos, o que insistan en comer el mismo alimento cada vez que comen. Elegir qué comer es una de las formas en que los niños expresan su independencia. Sea paciente y continúe ofreciendo nuevos alimentos. Modele una alimentación saludable y anime a su hijo a tomar un “bocado de sabor” solo para probarlo. Si su hijo toma un bocado y no le gusta la comida, agrádezcalle por probarla y permítale elegir otra comida de su plato. El objetivo es hacer que probar nuevos alimentos sea una experiencia positiva, y es mejor evitar las luchas de poder durante las comidas. Puede obtener más información sobre la nutrición saludable de los niños y la planificación de las comidas en el sitio web choosemyplate.gov.

Aprender sobre alimentos saludables implica más que comer alimentos saludables. También incluye aprender el vocabulario que etiqueta y describe la comida y como cocinar. Los niños pueden aprender una amplia gama de vocabulario para describir el color, el tamaño, la forma, la textura y las cantidades asociadas con los alimentos y la preparación de las comidas. Aproveche de los horarios de las comidas para hablar sobre los alimentos que está comiendo. La comida también ofrece a los niños la oportunidad de practicar las habilidades matemáticas y explorar los conceptos científicos. Cuando corte una manzana para la merienda, pregúntele a su hijo cuántas rebanadas se necesitan, o cuente los alimentos a medida que los coloca en su carrito de compras en el mercado. Hable con los niños sobre el origen de los alimentos para que puedan establecer la conexión entre los jardines o [granjas](#) y una alimentación saludable.

En el mes de noviembre, Children's Home Society of California (CHS) distribuirá actividades semanales que están diseñadas para apoyar el entendimiento sobre nutrición de su hijo. En la primera semana, los padres y proveedores recibirán una actividad diseñada para introducir plátanos a los bebés. También proporcionaremos una actividad para niños pequeños que les ayudará a entender que algunas verduras, como zanahorias, crecen en la tierra. La semana siguiente, compartiremos una actividad para ayudar a los niños de edad preescolar a practicar cómo preparar un plato saludable usando los cinco grupos de comidas. En la última semana de noviembre, los padres y proveedores recibirán una actividad diseñada para ayudar a los niños de edad escolar a practicar el razonamiento deductivo y aumentar su vocabulario.

CHS está aquí para apoyar a las familias, los proveedores de cuidado infantil y las comunidades a las que servimos. Por favor comuníquese con su oficina local de CHS si tiene alguna pregunta o si desea compartir historias de éxito con el uso de las actividades o los recursos que ofrecemos.

Referencia: *California Preschool Curriculum Framework, Volume II* by the California Department of Education (Sacramento, 2011).