

Paso 2 Entrenamientos Esenciales

Lista de Cotejo de las Prácticas en Nutrición



Siempre	Algunas Veces	Aún No	Estrategias del Cuidador: Cómo se manifiestan en la práctica.
			1. Los niños se sirven su comida, al menos parte de los alimentos que la componen.
			2. Se alimenta a los infantes a demanda, y no en función de un horario.
			3. Se cuenta con suficiente comida para satisfacer el hambre de cada niño.
			4. El menú se planea con base en un patrón de alimentos nutritivos, tal como la Guía para la Alimentación de los Niños en Cuidado Infantil del Departamento de Agricultura para los Niños, o MiPlato.
			5. No se obliga a los niños a comer una cantidad determinada de alimento o un alimento en particular.
			6. No se pide a los niños que prueben o saboreen un alimento que se niegan a comer.
			7. Se ofrece comida cuando menos cada tres horas de tal forma que el hambre no elimine la habilidad de auto-regulación a la hora de comer.
			8. Los adultos se sientan a la mesa con los niños.
			9. Existe una política del programa de cuidado infantil y se toman las medidas necesarias para el almacenamiento de leche materna, y para que los cuidadores alimenten a los bebés con leche materna para apoyar a las madres lactando y a sus hijos.
			10. Se utilizan menús de ciclos de dos semanas cuando menos e incluyen una variedad de alimentos y se publican para el personal y los padres.
			11. Los niños tienen acceso a agua potable durante los alimentos, entremeses y en periodos de juego activo.
			12. Los adultos apoyan a los niños para que aprendan como determinar los tamaños de las porciones para que coincida con lo que pueden comer.
			13. Se cuenta con platos y utensilios para server los alimentos, a fin de que los niños pasen el palto a sus compañeros.
			14. Los niños hablan con otros niños y con los adultos.
			15. Los adultos responden a las preguntas y comentarios de los niños con información e interés.
			16. Los niños utilizan frases habladas para pedir comida.