

CHILD CARE MEALS GET A HEALTHY UPGRADE

Beginning October 1, 2017, new federal nutrition standards for meals and snacks served at child care homes and child care centers participating in the Child and Adult Care Food Program (CACFP) will go into effect. The Texas Department of Agriculture (TDA) administers CACFP in Texas. Your child care provider is partnering with TDA to implement the new nutrition standards and make healthy habits part of the child care environment. To learn more, talk to your child care provider or visit www.SquareMeals.org/CACFPMealPattern.

As parents, you know the importance of encouraging children to make healthy food and drink choices; it is easy to say, but sometimes it is not so easy to do!

CHANGES FOR GOOD HEALTH

With the new standards, your child's breakfast, lunch or snack will offer **more vegetables, fruits, whole grains and fluid milk**. That helps them to learn, play and grow. Serving fewer cookies, cakes, donuts, sweet rolls and sugar coated cereals means your child will have less sugar.

BREASTFEEDING

Breastfed babies are welcome at the child care site. Talk with your child care provider about how you can work together to best support offering breastmilk to your child.



NUTRITION TIPS

BRING HOME NEW IDEAS FOR HEALTHY MEALS

Your busy lifestyles can often be hard on food and drink selections at home. That's why it's so important to stop, take stock and consider following these healthy tips at home;

CHILDREN 1 YEAR AND OLDER

- Replace some sweet treats with fresh fruit and add more vegetables to meals.
- Introduce children to whole grain crackers, cereals, tortillas and bread.
- Serve unflavored low-fat milk.
- Serve water instead of juice.

INFANTS

- Breastmilk is encouraged when possible.
- Provide Iron fortified infant formula when breastmilk is not an option.



IT IS NEVER TOO EARLY TO START BUILDING HEALTHY HABITS THAT WILL LAST A LIFETIME!



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE
COMMISSIONER SID MILLER



www.SquareMeals.org

This product was funded by USDA. This institution is an equal opportunity provider.

LAS COMIDAS DE LAS GUARDERIAS INFANTILES AHORA SON MÁS SALUDABLES

A partir del 1 de octubre de 2017 entrarán en vigencia nuevos estándares federales de nutrición para las comidas y los refrigerios o “snacks” que se sirven en las guarderías y los centros de cuidado de niños que participan en el Programa de Asistencia Alimenticia para Niños y Adultos (CACFP). El Departamento de Agricultura de Texas (TDA) administra el programa CACFP en Texas. El proveedor de cuidado de niños se asocia con el TDA para implementar los nuevos estándares de nutrición e incorporar hábitos saludables al entorno del cuidado de niños. Para obtener más información, hable con el proveedor de cuidado de su hijo(a) o visite www.SquareMeals.org/CACFPMealPattern.

Como papás, ustedes saben la importancia de animar a los niños a tomar decisiones saludables acerca de la comida y la bebida. ¡Es fácil decirlo, pero algunas veces no es tan fácil hacerlo!

CAMBIOS PARA UNA BUENA SALUD

Con los nuevos estándares, el desayuno, el almuerzo o el refrigerio de su hijo(a) ahora contará con **más vegetales, granos integrales y leche líquida**. Esto ayuda a los niños a aprender, jugar y crecer. Al servir menos pasteles, donas, rollos dulces y cereales azucarados, su hijo(a) consumirá menos azúcar.

LACTANCIA MATERNA

Los niños lactantes son bienvenidos en el centro de cuidado de niños. Hable con el proveedor de cuidado de niños sobre cómo pueden trabajar juntos para seguir ofreciendo la lactancia a su hijo(a).



CONSEJOS DE NUTRICIÓN

NUEVAS IDEAS PARA PREPARAR COMIDAS SALUDABLES EN EL HOGAR

Gracias al estilo de vida tan ocupado, suele ser difícil hacer buenas elecciones de comida y bebida en el hogar. Por eso es tan importante detenerse, hacer un balance y considerar los siguientes consejos saludables en el hogar:

NIÑOS DE 1 AÑO EN ADELANTE

- Reemplace algunas golosinas por fruta fresca y agregue más vegetales a las comidas.
- Ofrezca a los niños galletas, cereales, tortillas y pan integrales.
- Sirva leche baja en grasas sin sabor.
- Sirva agua en lugar de jugo.

BEBÉS

- Se recomienda la leche materna siempre que sea posible.
- Cuando la leche materna no es una opción posible, ofrezca a su hijo(a) fórmula infantil fortificada con hierro.



¡ES MEJOR COMENZAR TEMPRANO A CREAR HÁBITOS SALUDABLES QUE DURARÁN TODA LA VIDA!



DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE TEXAS
COMISIONADO SID MILLER



www.SquareMeals.org

Este producto fue financiado por el USDA. Esta institución proporciona igualdad de oportunidades.