

FAMILY CHILD CARE HEALTH & SAFETY BULLETIN

...a newsletter for family child care providers and SFCCN Staff
November 2023

Nutrition Tips from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

<https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/picky-eaters/index.html>

Tips to Help Your Picky Eater

- Good nutrition is important for young children to help them grow healthy and strong. Children may not like every food you give them on the first try. Give them a chance to try foods again and again, even if they don't like them at first. Children may need to try some foods many times before they like them.



Approaches to Try

- Try eating the food first to show them you like it. Then, let them try it.
- Make funny faces with the foods on their plate. It may help them get excited to eat it.
- Give them a choice of different foods to try. Let them decide which one to try today.
- Serve new foods with foods you know they like.
- Try freezing small bites of leftover foods. You can use these later and avoid throwing food away.
- Wait a couple of days before offering the food again. It can take more than 10 times before your child likes it.

As children get older, they may start refusing foods they used to like or start showing signs of being a picky eater. Favoring just a couple of foods or not wanting foods to touch each other on the plate are normal behaviors. These behaviors often go away by the time the child is about 5 years old.

Try a Variety of Tastes and Textures

Giving children foods with a variety of different tastes and textures can help them learn to accept and like a variety of foods. Try a variety of textures including:

- Smooth (strained or pureed).
- Mashed or lumpy.
- Finely chopped or ground.

Start out with smooth or mashed foods first and then move towards finely chopped or ground foods as they get older. This can help children develop chewing skills, as well as fine motor skills like pinching and picking up food with their fingers. Be sure to offer foods in the right size, consistency, and shape for your child's age and development to help prevent choking.

BOLETÍN SOBRE SALUD Y SEGURIDAD EN LA GUARDERÍA FAMILIAR

... un boletín para proveedores de servicio de guardería familiar (FCC en inglés) y Personal de SFCCN

November 2023

Consejos nutricionales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

<https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/picky-eaters/index.html>

Ayuda para alimentar a niños quisquillosos

Una buena nutrición es fundamental para los niños pequeños porque les ayuda a crecer sanos y fuertes. Es posible que a los niños no les gusten todos los alimentos la primera vez que los prueban. Hay que darles la oportunidad de probar los alimentos una y otra vez, incluso si al principio no les gustan. Es posible que los niños necesiten probar algunos alimentos muchas veces antes de que les gusten.



Cómo probar los alimentos

- Intente comer primero usted el alimento para mostrarle que le gusta. Luego, permítale que lo pruebe.
- Haga caras graciosas con los alimentos en su plato. Puede ayudarlo a sentir entusiasmo por comerlo.
- Ofrézcale opciones de diferentes alimentos para probar. Deje que decida cuál probar hoy.
- Sírvale alimentos nuevos con los alimentos que sabe que le gustan.
- Congele pequeños bocados de alimentos sobrantes. Puede usarlos más tarde y así evitará desperdiciar alimentos.
- Espere un par de días antes de volver a ofrecerle un alimento. Quizás necesite probarlo más de 10 veces antes de que le guste.

A medida que los niños crecen, pueden comenzar a rechazar los alimentos que antes les gustaban, o comenzar a mostrar señales de ser quisquillosos para comer. Elegir solo unos pocos alimentos o no querer que los alimentos se toquen entre sí en el plato son comportamientos normales. Estos comportamientos, a menudo, desaparecen cuando el niño tiene alrededor de 5 años de edad.

Pruebe una Variedad de Sabores y Texturas

Darles a los niños alimentos con una variedad de sabores y texturas diferentes puede ayudarlos a aprender a aceptar y gustar de una variedad de alimentos. Pruebe una variedad de texturas que incluyen:

- Blanda (alimentos colados o hechos puré).
- Alimentos machacados o grumosos.
- Alimentos picados finamente o molidos.

Comience primero con alimentos suaves o triturados y luego pase a alimentos finamente picados o molidos a medida que crezcan. Esto puede ayudar a los niños a desarrollar habilidades de masticación, así como habilidades motoras finas como pellizcar y recoger alimentos con los dedos. Asegúrese de ofrecer alimentos del tamaño, la consistencia y la forma adecuados para la edad y el desarrollo de su hijo para ayudar a prevenir el atragantamiento.

4 STEPS TO FOOD SAFETY



CDC Food Safety Tips

Four Steps to Food Safety: Clean, Separate, Cook, Chill

<https://www.cdc.gov/foodsafety/keep-food-safe.html>

Following four simple steps - Clean, Separate, Cook, and Chill - can help protect from food poisoning.

Clean: Wash your hands and surfaces often.

- Germs that cause food poisoning can survive in many places and spread around your kitchen.
- Wash your hands for at least 20 seconds with soap and warm or cold water before, during, and after preparing food and before eating.
- Always wash hands after handling uncooked meat, chicken and other poultry, seafood, flour, or eggs.
- Wash your utensils, cutting boards, and countertops with hot, soapy water after preparing each food item.
- Rinse fresh fruits and vegetables under running water.

Separate: Don't cross-contaminate.

- Raw meat, chicken and other poultry, seafood, and eggs can spread germs to ready-to-eat food unless you keep them separate.

Cook to the right temperature.

- Food is safely cooked when the internal temperature gets high enough to kill germs that can make you sick. The only way to tell if food is safely cooked is to use a food thermometer. You can't tell if food is safely cooked by checking its color and texture (except for seafood).
- Use a food thermometer to ensure foods are cooked to a safe internal temperature. Learn how to place the thermometer correctly in different food to get an accurate reading.

Chill: Refrigerate promptly.

- Bacteria can multiply rapidly if left at room temperature or in the "Danger Zone" between 40°F and 140°F.

4 PASOS PARA LA SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS



Consejos de seguridad alimentaria de los CDC

Cuatro pasos para la seguridad alimentaria: limpiar, separar, cocinar, enfriar

<https://www.cdc.gov/foodsafety/keep-food-safe.html>

Siguiendo cuatro sencillos pasos - limpiar, separar, cocinar y enfriar - puede ayudar a proteger de la intoxicación alimentaria.

Limpiar: Lávese las manos y limpie las superficies con frecuencia.

- Los microbios que causan intoxicación alimentaria pueden sobrevivir en muchos sitios y propagarse en la cocina.
- Lávese las manos por al menos 20 segundos con agua tibia o fría y jabón antes, durante y después de preparar alimentos y antes de comer.
- Lávese siempre las manos después de tocar carne, pollo y otras aves, pescados, mariscos, harina o huevos no cocidos.
- Lave los utensilios, las tablas de cortar y los mesones con agua jabonosa caliente después de preparar cada tipo de alimento.
- Lave las frutas y verduras frescas con agua corriente.

Separar: Evite la contaminación cruzada.

- La carne, las aves, los pescados y mariscos y los huevos crudos pueden propagar los microbios a los alimentos que vienen listos para consumir, a menos que los mantenga separados.

Cocine hasta alcanzar la temperatura correcta.

- Los alimentos están cocidos de manera segura cuando la temperatura interna es lo suficientemente alta como para matar los microbios que pueden hacer que usted se enferme. La única forma de saber si los alimentos están adecuadamente cocidos es usando un termómetro de alimentos. Usted no puede saber si los alimentos están cocidos de manera segura al revisar su color y textura (excepto si se trata de pescados o mariscos).
- Use un termómetro de alimentos para asegurarse de cocinarlos hasta que alcancen una temperatura interna que sea segura. Aprenda cómo colocar correctamente el termómetro en distintos alimentos para conseguir una lectura correcta.

Enfriar: Refrigere enseguida.

- Las bacterias pueden multiplicarse con rapidez si se encuentran a temperatura ambiente o en la “zona de peligro” entre los 40 °F y los 140 °F.