



Healthy Kids, Healthy Future

Únete a los miles de proveedores de educación y cuidado infantil que ya se han comprometido con **Healthy Kids, Healthy Future**. Revisa www.HealthyKidsHealthyFuture.org

"Recursos increíbles que han cambiado la forma en que ejecutamos este programa. Los cambios fáciles han hecho una gran diferencia".

-Hasina Siddiq, Owner of Sugarland Learning Academy in Sterling, VA



Los proveedores de educación y cuidado infantil en guarderías y hogares familiares a través de la nación se han unido a **Healthy Kids, Healthy Future**.

Healthy Kids, Healthy Future promueve la salud de los niños fomentando y apoyando prácticas de alimentación y actividad física más saludables por medio de las 5 metas que se identifican a continuación. Dado que más del 25% de los niños entre las edades de 2 a 5 años en los Estados Unidos están sobrepeso u obesos, las comunidades de educación y cuidado infantil tienen un gran papel en los esfuerzos por resolver la crisis de obesidad infantil, apoyar el desarrollo saludable de los niños y prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas.

Las metas de Healthy Kids, Healthy Future son:



1. Actividad física: Dedicar 1-2 horas de actividad física cada día, que incluyan tiempo activo dentro y al aire libre cuando sea posible.



2. Tiempo de exposición frente a la pantalla: Ningún tiempo frente a la pantalla de televisión o computadora para niños menores de 2 años. Para los niños de 2 años de edad y mayores, esfuerzate a limitar el tiempo frente a la pantalla a un máximo de 30 minutos a la semana durante su cuidado y trabaja con los padres y cuidadores para asegurar que los niños no pasen más de 1 a 2 horas frente a la pantalla al día (según lo recomienda la Academia Americana de Pediatría).



3. Comida: Añade frutas y verduras a cada comida. Trata de servir todas las comidas de modo familiar cuando sea posible y de no servir comidas fritas.



4. Bebidas: Ten accesible agua para beber durante el día y no sirvas bebidas azucaradas. Para los niños de dos años en adelante, sirve sólo leche de 1% o leche desnatada/sin grasa y limita la ingestión de jugo 100% de fruta a 4-6 onzas por día como máximo.



5. Alimentación de los bebés: Para las madres que desean continuar la lactancia materna, permite que la mamá continúe lactando a su bebé en la guardería a lo largo del día y proveer la leche materna a sus hijos.

Para más información, regístrate con *Healthy Kids, Healthy Future* visita www.HealthyKidsHealthyFuture.org

¡Es sencillo seguir los pasos de *Healthy Kids, Healthy Future!*

Regístrate y participa en *Healthy Kids, Healthy Future*. Sigue estos simples pasos para ofrecer a los niños opciones saludables en las guarderías infantiles. ¡Es gratis!

- PASO 1** **Tome el cuestionario Healthy Kids, Healthy Future Child Care.**
Responda las preguntas para ver qué objetivos de Healthy Kids, Healthy Future Child Care ya se está cumpliendo y cuáles son los objetivos que debe seguir.
- PASO 2** **Desarrolla tu Plan de Acción.** Desarrolla un Plan de Acción exclusivamente para tu centro u hogar para ayudarte a lograr las metas de *Healthy Kids, Healthy Future*.
- PASO 3** **Usa los recursos e ideas gratuitas.** (Los recursos han permanecido igual) Encontrarás una variedad de recursos e ideas gratuitas para ayudarte a implementar tu Plan de Acción y lograr las metas de *Healthy Kids, Healthy Future* incluso CACFP, Spectrum of Opportunities for Obesity Prevention, recursos para padres, menús y mucho más!
- PASO 4** **¡Celebra tus logros!** Comparta su historia y consejos para tener éxito con otros completando el formulario de historia de éxito.



¿Necesitas ayuda? Envía un mensaje a ccaldwel@nemours.org