



## HEALTHY EATING ACTIVE LIVING

### Comidas estilo familias

#### POLIZA DE EJEMPLO

Nosotros en (Nombre del centro de cuidado infantil) Estamos comprometido con la salud y el bienestar de nuestros niños. Nuestro programa a creado poliza de bienestar y se enfocara en (llene el espacio en blanco. Nutrición y ejercicio físico).

Reconocemos que el estilo de comida familiar tiene muchos beneficios en los establecimientos de cuidado infantil. Las comidas de estilo familiar ayudan a crear un ambiente agradable y relajado donde el proveedor se sienta con los niños. Este método también soporta habitos de comer saludable, habilidades sociales y habilidades de los motores finos.

#### Poliza

1. La comida se coloca en la mesa en tazones, platos, y utensilios de tamaño de niño.
2. Niños y adultos se sientan juntos y interactúan durante la comida.
3. Comida se pasa y los niños son capaces de servir a sí mismos (se da asistencia). Los niños escogen lo que ponen en su plato y aprenden tamaño de la porciones.
4. Los miembros del personal se involucran con los niños en la nutrición y comida.