



Alternativas Saludables a Premios con la Comida



Premios en comida para niños...

■ Enfatízales los hábitos saludables alimenticios

Los alimentos usados como premio son con frecuencia golosinas dulces o saladas con poco valor nutricional. Pueden conducir a problemas de salud como son la obesidad, diabetes y caries.

■ Motívalos a comer cuando no tengan hambre

Es importante que aprendan a responder a saber si tienen hambre o si están llenos. Los premios en comida pueden afectar este proceso de aprendizaje y conducir a hábitos poco saludables.

■ No promuevas que coman según sus emociones

Los premios en comida pueden enseñarles a gratificarse a sí mismos con comida, lo cual puede conducir a que coman cuando estén aburridos, estresados o tristes.

Los premios en comida pueden servir como solución a corto plazo, pero a largo plazo sólo promueven hábitos poco saludables.

Las políticas del USDA dicen:

Las comidas reembolsables deben contribuir al desarrollo y socialización de los niños al darles comida que no se utilice como castigo o premio.

Los proveedores pueden dar buen ejemplo a los niños bajo su cuidado al hallar alternativas saludables a los premios en comida. Las siguientes ideas son sólo el principio. Sé creativa e invéntate nuevas maneras de premiar. Dales juguetes no muy caros o haz juegos que promuevan la actividad física. Que no se te olvide el poder que tiene felicitarlos como premio por su buen comportamiento.



Ejemplos excelentes de maneras de premiar:

- Ofréceles palabras de elogio
- Pasen más tiempo afuera
- Hagan un rompecabezas
- Canten una canción divertida
- Pongan música y bailen
- Hagan una excursión
- Hagan manualidades
- Coloreen dibujos
- Hagan un juego
- Visiten un parque
- Hagan un picnic
- Lean un cuento
- Dales calcomanías
- Dales tatuajes temporales



Usa consecuencias usuales como castigo:

Quando los niños se porten mal, usa “consecuencias usuales”, un término que se refiere a establecer límites temporales relacionados con el comportamiento problemático. Por ejemplo, una consecuencia usual de los niños que avientan los legos por todos lados sería no dejarlos jugar en el área donde se encuentran los legos por un período de tiempo.

Michigan Office

139 W Lake Lansing Rd, Suite 120 • East Lansing, MI 48823
Telephone: (800) 234-3287 • Fax: (517) 332-5543

Association for Child Development

www.acdkids.org

Illinois Office

4415 W Harrison St, Suite 535 • Hillside, IL 60162
Telephone: (800) 284-5273 • Fax: (708) 236-0872

Los demás programas de asistencia nutricional del FNS, las agencias estatales y locales, y sus beneficiarios secundarios, deben publicar el siguiente Aviso de No Discriminación: De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf, y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. (1/2016)