

UMATILLA MORROW HEAD START HOME VISIT FORM - FORMA DE VISITA EN HOGAR

Family Name _____
 Nombre de Familia _____

Visitor's Name: _____
 Nombre del Visitante _____

Home Visit # _____ Date: _____ Time: _____ Next Visit Date: _____ Time: _____
 # de Visita _____ Fecha: _____ Hora: _____ Fecha de la Próxima Visita: _____ Hora: _____

Expected Home Visit Outcomes: Resultados que se esperan de la Visita en Hogar:

Parents will be able to identify at least 5 nutritious snacks for their children. They will identify at least two snacks that their children can help prepare.

Los padres podrán identificar por lo menos 5 meriendas nutritivas para sus niños. Ellos identificarán por lo menos dos meriendas que sus niños pueden ayudar a preparar.

- Child Health And Developmental Services Family and Community Partnerships
 Salud del Niño y Servicios para el Desarrollo Asociaciones con la Familia y la Comunidad

Activities Examples: Ejemplos de Actividades:	Materials: Materiales:	Comments: Comentarios:
¿Porqué necesitan meriendas los niños?		Sus estómagos son pequeños-y es difícil que consigan todos los nutrientes que necesitan para el crecimiento y desarrollo en 3 comidas al día. A ellos les da hambre entre las comidas y meriendas muy bien escogidas les pueden ayudar a cumplir con su energía y necesidades de nutrición. Niños con sobrepeso y que están abajo del peso se pueden beneficiar con meriendas programadas.
Haciendo planes para Meriendas	Pirámide de alimentos, etiquetas de los alimentos	Los niños deben tener programación de 3 comidas y de 2-3 meriendas. Deben ser casi a la misma hora todos los días. Programar las comidas y meriendas de 2-3 horas separadas. Sin darles algo entre comidas. Déles agua para la sed, y solo de jugo 4-6 onzas por día o menos. Use alimentos de dos grupos diferentes de alimentos en cada merienda. Ej. Rajas de manzana y trozos de queso, sándwich de pavo en pan integral, una tortilla con queso fundido, licuado cremoso hecho con yogur y fruta. Leer las etiquetas para mantener los alimentos moderados en azúcar y gordura.
Involucrar a los niños en la preparación de las meriendas		Cuando los niños ayudan a preparar la merienda, aprenden acerca de los alimentos y habilidades. Los niños con seguridad comerán lo que han ayudado a preparar. La sanidad y seguridad son muy importantes. Siempre comience lavándose las manos. Enseñe a los niños a no toser o estornudar en los alimentos. Los adultos siempre deben estar con los niños para supervisar. Los niños no deben usar utensilios filosos o trabajar con alimentos o equipo caliente.
¿Qué pueden hacer los niños?		Los niños de 2 años de edad-quitan la cáscara de los plátanos, poner el pan en el tostador, arreglar rebanadas de queso y manzana en un plato, quitar uvas del racimo etc.
Actividad-Preparando Comida- Los niños y los padres hacen una de las recetas del volante <i>Recetas para Meriendas</i> .	Volante de <i>Recetas para Meriendas</i> Ingredientes para las meriendas	Los niños de 3-5 años de edad-cortan alimento suave, por ejemplo, plátanos con un cuchillo para mantequilla, hacer sándwiches, vaciar líquidos, formar masa, medir ingredientes secos y liquido, etc...
		Usted tal vez tenga otros recursos en el salón de clase para esta actividad, por ejemplo, el guía de padres, libro de recetas de cocina para niños, Guía de Currículo, etc...

General Program Information: Información general del Programa:

Comments about the Home Visit (activities, successes, interests, etc.): Comentarios de la Visita en Hogar (actividades, éxitos, intereses, etc.):

Parent's Signature: Firma de Padres: _____