



**Nutrición PA Y
autoevaluación de
actividad física
PARA** el cuidado infantil

La receta del éxito:

YWCA Tri-County Area YW CHAMPS
Pottstown, PA

Administradora del Programa Infantil
Kelly Grosser

PA NAP SACC es una herramienta en línea para el mejoramiento continuo de la calidad muy fácil de usar que incluye una Autoevaluación, Planificación de los Pasos, Implementación y Reflexión. PA NAP SACC está diseñada para que los programas de primera infancia puedan evaluar y mejorar las prácticas de nutrición y actividad física así como las políticas de su centro, grupo u hogar de implementación.



Autoevaluación

Aprendimos que **los niños no comen una variedad de frutas y verduras frescas en forma regular** en su casa o en la escuela y necesitan ayuda para saber si tienen hambre o están llenos. Con la autoevaluación también encontramos que los niños de algunas clases tenían más oportunidades de tener una actividad física estructurada que los niños de otras clases.

Medidas tomadas

YWCA Tri-County Area tiene un programa educativo de nutrición y ejercitación física llamado YW CHAMPS, que ofrece diferentes actividades a una clase específica que participa del programa YWCA. Logramos expandir el programa YW CHAMPS a todas las clases de preescolar. **A través de este programa, los niños conocen los alimentos saludables, aprenden qué tamaño de porción es el adecuado para su edad y aumentan su actividad física** por medio de una educación física estructurada.

Enlaces a las políticas

Extendimos nuestras políticas de nutrición y actividad física para asegurarnos de que todos los alumnos de todas las clases recibieran una educación y enriquecimiento equivalente en cuanto a la nutrición y la educación física.

Hemos compartido las políticas con los padres/cuidadores, los sectores interesados y los socios comunitarios.

Consejos para los demás

El éxito del programa nos demostró que a los niños y sus familias les interesa tener una variedad de alimentos sanos para elegir y desarrollar hábitos de ejercitación física saludable. **Una madre dijo estar muy contenta por la influencia positiva y los cambios tangibles que vio en la vida de sus hijos.** Los resultados del programa orientarán la futura programación en torno a la nutrición y la actividad física.

¿Le interesa conocer más?

Visite panapsacc.org y comience su viaje al mejoramiento continuo de la calidad realizando las autoevaluaciones.

Esta publicación fue avalada por el Departamento de Salud de Pensilvania a través de las Medidas de Salud Pública del Estado para la Prevención y el Control de la Diabetes, Enfermedades Cardíacas, Obesidad y Factores de Riesgo Asociados, y para Promover el Subsidio de Salud Escolar y el Subsidio en Bloque para Servicios de Salud y Prevención financiados por los Centros de Control y Prevención de Enfermedades. Su contenido queda bajo exclusiva responsabilidad de los autores y no necesariamente representa la opinión oficial de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades ni del Departamento de Salud y Servicios Humanos.