



Quiz de Healthy Kids, Healthy Future

Las buenas prácticas de *Healthy Kids, Healthy Future* se encuentran al lado izquierdo. Por favor, marque la casilla debajo de la respuesta que mejor describe la situación actual de su programa.

Fecha de terminación: _____

Las buenas prácticas	Sí, implementamos esta buena práctica completamente	Estamos progresando en la implementación de esta buena práctica	Estamos listos para empezar a implementar esta buena práctica	En este momento, no podemos implementar esta buena práctica
Responda si usted cuida niños pequeños (13-35 meses) o niños en edad preescolar (36-60 meses)				
Agua potable disponible y visible adentro y afuera para auto-servicio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El consumo de jugo 100% de fruta está limitado a no más de 4 a 6 onzas por día y le recomendamos a los padres a apoyar esta limitación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nunca se ofrecen bebidas azucaradas incluyendo bebidas de fruta, bebidas deportivas, té dulce y sodas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Servimos sólo leche de 1% o leche descremada/sin grasa para los niños de 2 años de edad o mayores (salvo que el doctor del niño indique lo contrario).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Servimos fruta (no jugo) y/o un vegetal en cada comida para los niños pequeños y en edad preescolar. (Papas fritas, "hash browns", o "tator tots" NO son vegetales).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Las papas fritas, "hash browns", "tator tots" u otras papas pre-fritas están limitadas a no más de una vez por mes. (Papas al horno es aceptable).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nuggets de pollo, palitos de pescado, u otras carnes pre-fritas (congeladas y empanizadas) están limitadas a no más de una vez por mes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Responda si usted cuida niños en edad preescolar (36-60 meses)				
Todas las comidas para los niños en edad preescolar se sirven al 'estilo familiar' lo cual incita a los niños a servirse a sí mismos con una ayuda limitada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Las buenas prácticas	Sí, implementamos esta buena práctica completamente	Estamos progresando en la implementación de esta buena práctica	Estamos listos para empezar a implementar esta buena práctica	En este momento, no podemos implementar esta buena práctica
Responda si usted cuida niños en edad preescolar (36-60 meses)				
Ofrecemos 120 minutos o más de juego activo todos los días (adentro y afuera) a los niños en edad preescolar, incluso a los niños con necesidades especiales. (60 minutos o más de juego activo todos los días en los programas de medio día).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nos esforzamos en limitar el tiempo que los niños en edad preescolar pasan frente a una pantalla (por ejemplo, televisión, computadora, o DVD) a no más de 30 minutos o nunca por semana. Además, trabajamos con los padres u otras personas que cuidan a los niños para asegurarnos que los niños no pasen más de 1 ó 2 horas por día frente a una pantalla. (Menos de 15 minutos o nunca por semana para programas de medio día).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ofrecemos educación a los padres con hijos en edad preescolar dos veces por año o más sobre 'reducción de tiempo de pantalla' o de educación en los medios de comunicación; tales como programas especiales, boletines informativos, folletos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Responda si usted cuida niños pequeños (13-35 meses)				
Ofrecemos 60 a 90 minutos o más de juego activo todos los días (adentro y afuera) a los niños pequeños, incluso a los niños con necesidades especiales. (30 minutos o más de juego activo todos los días en los programas de medio día).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Responda si usted cuida bebés (0-12 meses) o niños pequeños (13-35 meses)				
El tiempo frente a una pantalla para los bebés y niños pequeños está limitado a no más de 3 a 4 veces por año o nunca.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Responda si usted cuida bebés (0-12 meses)				

Las madres tienen acceso a un cuarto privado (distinto al baño) con asientos apropiados para amamantar o extraerse la leche con privacidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Proporcionamos varias veces al día, todos los días, cortos periodos supervisados para estar boca abajo (tiempo de barriga) a todos los bebés, incluso a los niños con necesidades especiales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>