

# YOU'RE A SAFE FEEDING EXPERT!

**DEFINITION!**

A caregiver who uses best practices when planning, preparing, serving, and feeding food to children.

During meals and snacks, a safe feeding expert:

- Stays close to children to SEE and HEAR them.
- Meets individual feeding needs of children.
- Prevents choking and knows the signs of food allergies.



**Safe Feeding is EVERYONE'S Responsibility!**



Director



Cook



Teacher

## Safe Feeding Practices

### Plan

- Review individualized feeding plans
- Create a menu based on children's needs:
  - Allergies, sensitivities, intolerances and preferences
  - Developmentally appropriate foods
  - Choking hazards

### Prepare

- Age-appropriate food
  - Size
  - Shape
  - Texture
- Avoid cross-contamination
- Follow required food handling procedures

### Serve

- See and hear the signs of:
  - Choking
  - Feeding challenges
  - Allergic reactions and emergencies
- Ensure children are seated or held while eating
- "Right Food to Right Child"

## Safe Substitutions

 <p>instead of RAW CARROTS</p>	 <p>offer SHREDDED CARROTS</p>	 <p>instead of WHOLE GRAPES</p>	 <p>offer QUARTERED GRAPES</p>
 <p>instead of WHOLE NUTS</p>	 <p>offer NUT BUTTER ON TOAST</p>	 <p>instead of TORTILLA CHIPS</p>	 <p>offer SOFT CRACKERS</p>
 <p>instead of HOT DOG ROUNDS</p>	 <p>offer DICED HOT DOG</p>	 <p>instead of WHOLE STRAWBERRIES</p>	 <p>offer QUARTERED STRAWBERRIES</p>

Ensure food bite sizes are developmentally appropriate

## SAFE

## FEEDING

## CONTINUUM

### Environment

#### Regulatory

- Supervise at all times - see, hear, guide, and interact with children
- Encourage children to eat (not force)
- Post menus including allergies/modified diets in kitchen and classroom
- Stay informed and aware of feeding needs

#### Better Practice

- Limit distractions
- Stay within arms reach of children
- Create a safe and calm environment
- Encourage positive eating behaviors
- Recognize unique food needs, including cultural and religious practices

#### Promising Practice

- Create allergen-free zones, classrooms, or facilities
- Educate caregivers about allergens
- Share policy related to safe class treats and outside foods
- Sit and engage with children
- Honor families' unique food needs

### Food Preparation

- Review and update feeding plans
- Document and follow parent instructions
- Follow the Meal Pattern Requirement Table (Table 5.1 & 4.1)
- Ensure size and texture do not present choking hazard
- Wash hands before preparing food

- Plan menus that avoid exposures to allergens
- Avoid cross contamination
- Avoid round, hard, small, thick and sticky, smooth, compressible or dense and slippery foods
- Serve bite sizes appropriate to developmental needs and capacities

- Prevent food-related emergencies
- Integrate unique food needs into menu
- Ensure food sizes and textures are developmentally appropriate
- Present components in a variety of ways

### Feeding Practice

- Wash hands
- Teach self-feeding skills
- Assist with eating as needed
- Teach good nutrition habits

- Know signs of choking and keep environment free of hazards
- Understand developmental milestones:
  - Managing utensils
  - Chewing and swallowing
- Know and be ready to respond to signs and symptoms of allergic reactions

- Model appropriate self-feeding skills
- Model good nutrition habits
- Ensure meals are balanced
- Ensure a variety for food substitutions

#### Basic Knowledge

#### Increased Awareness

#### Modeling & Engagement

SUPPORTED BY

 FIRST THINGS FIRST

Made possible with funding from the Center for Disease Control and Prevention

# ¡USTED ES EXPERTO EN ALIMENTACIÓN SEGURA!

## DEFINICIÓN!

Un cuidador que usa prácticas adecuadas al planear, preparar, servir y alimentar a los niños.

Durante las comidas y bocadillos, un experto en alimentación segura:

- Se queda cerca de los niños para VERLOS y ESCUCHARLOS.
- Cumple con las necesidades de alimentación individuales de los niños.
- Previene ahogamientos y conoce las señales de las alergias a los alimentos.



## ¡La Alimentación Segura es Responsabilidad de TODOS!



Directora



Cocinera



Profesora

## Prácticas de alimentación segura

### Plan

- Revisar los planes individualizados de alimentación
- Crea un menú basado en las necesidades de los niños:
  - Alergias, sensibilidades, intolerancias y preferencias
  - Alimentos adecuados para su nivel de desarrollo
  - Peligros de atragamiento

### Preparar

- Alimentos apropiados para la edad
  - Tamaño
  - Forma
  - Textura
- Evitando la contaminación cruzada
- Siguiendo los procedimientos necesarios de manejo de alimentos

### Servir

- Ver y escuchar las señales de:
  - Ahogamiento
  - Retos de alimentación
  - Reacciones alérgicas y emergencias
- Asegurarse de que los niños estén sentados o en brazos de alguien al comer
- "La comida indicada para el niño indicado"

## Porciones Recomendadas Por Edad



Asegúrese que el tamaño de los bocados son adecuados para su nivel de desarrollo

## SEGUIRDAD

## ALIMENTACION

## CONTINUA

### Regulacion

- Supervisar siempre: ver, oír, guiar, e interactuar con los niños
- Animar a los niños para que coman
- Publicar los menús incluyendo las dietas para alergias/modificados el la cocina y el Salón de clases
- Mantenerse informado y pendiente de las necesidades de alimentación

- Revisar y actualizar los planes de alimentación.
- Documentar y seguir las instrucciones de los padres.
- Cumplir con los requisitos de la Tabla Patrones de Alimentos (Tabla 5.1 y 4.1)
- Asegurarse de que el tamaño y la textura no sean un riesgo de ahogamiento
- Lávese las manos antes de preparar la comida

- Lavarse las manos
- Enseñarles habilidades para comer solos
- Ayudarles a comer cuando necesiten
- Enseñar buenos hábitos de nutrición

### Conocimientos Basicos

### Practica Adecuada

- Limitar las distracciones
- Mantenerse muy cerca de los niños
- Crear un ambiente seguro y tranquilo
- Promover conductas positivas al comer
- Reconocer las necesidades únicas de alimentos, incluyendo las prácticas culturales y religiosas

- Planear menús que eviten la exposición a los alérgenos
- Evitar la contaminación cruzada
- Evitar comidas las duras, pequeñas, gruesas y pegajosas, demasiado suaves, comprimible o densas y resbalosas
- Servir bocado de tamaños apropiados para las necesidades de desarrollo y capacidades del niño

- Conocer las señales de ahogamiento y mantener un ambiente libre de riesgos
- Entender las etapas del desarrollo:
  - Manejo de utensilios
  - Masticar y tragar
- Conocer y estar listo para responder a las señales y síntomas de las reacciones alérgicas

### Aumento de Conocimineto

### Practica Prometedora

- Crear zonas libres de alérgenos
- Educar a los cuidadores sobre los alérgenos
- Compartir información de la seguridad de la comida dentro y fuera del salón
- Sentarse e interactuar con los niños
- Atender las necesidades únicas de alimentación de las familias

- Prevenir emergencias relacionadas con los alimentos
- Integrar las necesidades únicas de alimentación al menú
- Asegurar que el tamaño y textura de los bocados sean apropiados para el nivel de desarrollo
- Presentar componentes en una variedad de maneras

- Modelar habilidades apropiadas de autoalimentación
- Modelar buenos hábitos de nutrición
- Asegurarse de que las comidas sean equilibradas
- Asegurarse de que haya variedad de sustituciones de comidas

### Enseñar y Comprometerse

SUPPORTED BY

FIRST THINGS FIRST

Hecho posible por fondos del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades