

March 2024

Family Newsletter

CUSD Early Childhood Programs



Director's Message

Supporting Healthy Kids!

Dear Families,

This month we are focusing on Nutrition and Health for our little ones! Having healthy sleep habits, healthy eating habits, and getting exercise and movement is important for the healthy development of young children. This month, we are especially grateful to our contributor, Ms. Luz Maria Ayala, RN, BSN from St. Joseph Health/Mission Hospital. In this newsletter, Ms. Luz Maria offers important tips and strategies to support the healthy development of your little ones. We hope you enjoy this issue!

Warm Regards,
Lauren Pattullo, Ed. D.
*Director of Early Childhood, General Education and
Special Education Programs*

Planning Ahead: Summer Activities

- [Parenting OC-Summer Camps & Activities](#)
- [Parenting OC-Summer Camps for All](#)
- [RCOC-Recreation Guide](#)



Balanced Diet

A Lifestyle

Food provides us with energy to carry out our daily activities. Thus, the choices that we make about our daily food intake can affect all areas of our life and should not be taken lightly. A balanced intake of nutrients is even more important for children who are going through growth and development. Because children's eating habits are largely influenced by their parents and can last a lifetime, it is important for parents to act as role models for their children to develop balanced and healthy eating habits at a young age. Here is some important nutritional information that can act as a guideline to a more balanced diet.

Consume food from all food groups but in a balanced amount.

All food groups provide different nutritional values in varying amounts. Carbohydrates are the main source of energy and boost our immune system. However, if taken in excess, it can affect the heart and lead to dental problems. The recommended amount of portion for a plate is 50% fruit and vegetables, 25% carbohydrates and 25% protein.

Limit added sugars, trans fats and salt intake

While food containing added sugars, saturated fats and salt are often more appealing and tasteful, they usually contain fewer nutritional values and an excess amount can lead to many different health conditions such as diabetes, kidney problems, and heart disease.

Watch nutrition labels!

Many times, when we eat food, especially those that have gone through processing, we are often unaware of the actual contents that we are eating. Therefore, we can be more mindful of our food intake by checking the labels. For example, did you know that a 20 oz Mountain Dew contains 77g of sugar?!

Eating food is an important part of all our daily life and it not only gives us physical benefits but can affect our mood and emotions. The key to healthy eating is having a good balance. Eating sweets and snacks are not inherently bad, but when your child consumes too much of them and no longer has stomach room for regular meals with veggies, grains and protein, it will be harmful to the body.



Children 3-5 years need
10-12 hours
of sleep per day
(includes naps)

Tips for Good Sleep

- Set bed and wake-up times the same time each day, including the weekends.
- Have a bedtime routine like taking a warm bath, brushing teeth, and reading a bedtime story.
- Make sure children are active during the day so they can fall asleep at night.
- Keep the bedroom quiet and a comfortable temperature.
- Remove electronic devices from the bedroom.
- Model good sleep behaviors for children.
- Turn the lights out at bedtime.

Source: National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion

Did You Know?

According to the American Academy of Pediatrics, for children ages 2-5, screen time should be limited to less than **1 hour per day.**

Create Family Media Plan: [AAP Media Plan](https://www.aapmedia.org/)
([healthychildren.org](https://www.healthychildren.org/))

Make Physical Activity a Way of Life

The American Academy of Pediatrics recommends at least 3 hours of physical activity for children ages 3-5 years.
Click here: [Ideas for promoting physical activity](#)

Boletín familiar

Programas de Primera Infancia del CUSD



Mensaje de la Directora

¡Apoyando a los Niños Sanos!

Estimadas familias,

Este mes nos enfocamos en la nutrición y la salud de nuestros pequeños. Tener hábitos saludables de sueño, alimentación, ejercicio y movimiento es importante para el desarrollo saludable de los niños pequeños. Este mes, estamos especialmente agradecidos con nuestra colaboradora, la Sra. Luz María Ayala, RN, BSN de St. Joseph Health/Mission Hospital. En este boletín, la Sra. Luz María ofrece consejos importantes y estrategias para apoyar el desarrollo saludable de sus pequeños. Esperamos que disfrute de este boletín.

Saludos cordiales,
Lauren Pattullo, Ed. D.

Directora de Programas de Educación Infantil, Educación General y Educación Especial

Planificación anticipada:

Actividades de verano

- Parenting OC-Campamentos y actividades de verano
- Parenting OC-Campamentos de verano para todos
- RCOC-Guía de Recreación



Un Estilo De Vida

Los alimentos nos proporcionan energía para llevar a cabo nuestras actividades diarias. Por ello, las decisiones que tomamos sobre nuestra alimentación diaria pueden afectar en todos los aspectos de nuestra vida y no deben tomarse a la ligera. Una ingestión equilibrada de nutrientes es aún más importante para los niños, que se encuentran en fase de crecimiento y desarrollo. Dado que los hábitos alimentarios de los niños están influidos en gran medida por sus padres y pueden durar toda la vida, es importante que los padres actúen como modelos para que sus hijos desarrollen hábitos alimentarios equilibrados y saludables a una edad temprana. A continuación se ofrece información nutricional importante que puede servir de guía para una dieta más equilibrada.

Consuma alimentos de todos los grupos, pero en cantidad equilibrada.

Todos los grupos de alimentos aportan distintos valores nutricionales en cantidades diferentes. Los carbohidratos son la principal fuente de energía y refuerzan nuestro sistema inmunológico. Sin embargo, si se toman en exceso, pueden afectar al corazón y provocar problemas dentales. La ración recomendada para un plato es 50% de fruta y verdura, 25% de carbohidratos y 25% de proteínas.

Limitar el consumo de azúcares añadidos, grasas trans y sal

Aunque los alimentos que contienen azúcares añadidos, grasas saturadas y sal suelen ser más apetecibles y sabrosos, suelen contener menos valores nutricionales y una cantidad excesiva puede provocar muchas afecciones diferentes, como diabetes, problemas renales y cardiopatías.

¡Cuidado con las etiquetas nutricionales!

Muchas veces, cuando comemos alimentos, especialmente los que han sido procesados, no somos conscientes del contenido real que estamos ingiriendo. Por lo tanto, podemos ser más conscientes de lo que comemos consultando las etiquetas. Por ejemplo, ¿sabías que un Mountain Dew de 20 onzas contiene 77 g de azúcar?

Comer es una parte importante de nuestra vida diaria y no sólo nos aporta beneficios físicos, sino que puede afectar a nuestro estado de ánimo y nuestras emociones. La clave de una alimentación sana es tener un buen equilibrio. Comer dulces y bocadillos no es necesariamente malo, pero cuando su hijo los consume en exceso y ya no tiene espacio en el estómago para comidas regulares con verduras, cereales y proteínas, será perjudicial para el organismo.



Los niños de 3 a 5 años necesitan
10 -12 horas
de sueño por día
(incluye siestas)

Consejos Para Dormir Bien

- Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días, incluidos los fines de semana.
- Establezca una rutina para acostarse, como darse un baño caliente, cepillarse los dientes y leer un cuento.
- Asegúrese de que los niños estén activos durante el día para que puedan dormir por la noche.
- Mantenga el dormitorio en silencio y a una temperatura agradable.
- Retire los aparatos electrónicos de la habitación.
- Modele buenas conductas para dormir a los niños.
- Apague las luces a la hora de dormir.

Fuente: Centro Nacional de Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud

¿Sabía que...?

Según la Academia Americana de Pediatría para los niños de 2 a 5 años, el tiempo de pantalla debe limitarse a menos de

1 hora por día.

Crear un Plan de Medios de Comunicación Familiar:

[Plan de medios de comunicación de la AAP](#)

(healthychildren.org)

Hacer e la Actividad Física una Forma de Vida

La Academia Americana de Pediatría recomienda al menos 3 horas de actividad física para los niños de 3 a 5 años.

Haga clic aquí: [Ideas para promover la actividad física](#)