

# PRESCHOOL NUTRITION NEWS

A newsletter for preschool parents and teachers

## Food Safety Tips for Preschoolers

Keeping preschoolers safe is the number one priority for families and caregivers. Sometimes it is nice to have a reminder about keeping food safe for children, especially when they are headed to school. Share these simple tips with children, parents, and families as a reminder to keep food safe and clean.

1. **Handwashing!** Encourage handwashing after using the bathroom, before and after eating, after playing with pets, or whenever hands are dirty. Preschoolers are less likely to get sick if they wash their hands often.
2. **Make handwashing fun!** Sing “Twinkle, Twinkle, Little Star”, the “Alphabet” song, or count for 20 seconds each time to make sure your child is washing long enough. Have them pick out a favorite soap that they like to use.
3. **Send healthy, safe lunches!** Keep food cold by adding a frozen juice box or small ice pack to an insulated lunch box.
4. **Keep hot lunches hot!** Use an insulated thermos to keep foods like soup warm until lunchtime. Fill your thermos with boiling water and let stand for a few minutes. Then empty the water and fill it with piping hot food.
5. **Safe snacking!** Divide snacks into small single-serve bags. Rinse fruits and vegetables before slicing and serving them as snacks.
6. **Stay clean!** Young children can easily get sick because their immune systems are not fully developed. Keep food and surfaces clean.







# FOOD SAFETY for Children Under 5

Learn the food safety steps that will keep young children under 5 safe from foodborne illness.



## FOOD SAFETY FOR CHILDREN UNDER 5

SOLIDS - opened or freshly made	Refrigerator	Freezer
 Strained fruits and vegetables	2 to 3 days	6 to 8 months
 Strained meats and eggs	1 day	1 to 2 months
 Meat/vegetable combinations	1 to 2 days	1 to 2 months
 Homemade baby foods	1 to 2 days	1 to 2 months

## WHY ARE CHILDREN UNDER 5 AT RISK?

Young children's immune systems are still developing.

Compared with other age groups, children under 5 years old have the highest incidence of several types of foodborne infections.

## Did You Know ...

15% of children under 5 years old with *E. coli* O157 develop hemolytic uremic syndrome (HUS)

6% of the general population with *E. coli* O157 develop HUS

HUS can cause damage to the liver, kidneys, and pancreas and can be fatal



## HIGH-RISK FOODS FOR CHILDREN UNDER 5



**Raw or undercooked** foods including meat, poultry, and eggs

**Unpasteurized** milk or juice



**Raw or undercooked** oysters and seafood

REMEMBER

CLEAN



**Clean:**

Wash hands and surfaces often.

SEPARATE



**Separate:**

Keep raw meat and poultry separate from ready-to-eat foods.

COOK



**Cook:**

Cook foods to the proper internal temperature.

CHILL



**Chill:**

Get leftovers to the fridge within 2 hours of being cooked.



For more food safety tips, go to

— **FoodSafety.gov** —

USDA IS AN EQUAL OPPORTUNITY PROVIDER AND EMPLOYER

ADDITIONAL SOURCE: CDC

# Food Safety and Young Children

Children under the age of five are at an increased risk for foodborne illness and related health complications because their immune systems are still developing. Young children cannot fight off infections as well as adults. Additionally, young children produce less stomach acid that kills harmful bacteria, making it easier for them to get sick.

Foodborne illness, or food poisoning, can be particularly dangerous for young children because with food poisoning often comes diarrhea. Since children's bodies are small, they can quickly lose a lot of body fluid causing dehydration. Other symptoms of foodborne illness include nausea, vomiting, stomach pain and cramps, and fever and chills. According to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), children younger than five have the highest incidence of foodborne illness of any age group. Food safety is particularly important for young children and is tightly linked to the food safety behaviors of their parents and caregivers.

## Food Safety at Home

Food poisoning can happen to anyone. Following four simple steps at home will help reduce your risk of food poisoning:



### Clean:

wash hands  
and surfaces  
often

Partnership for Food Safety Education



### Separate:

don't  
cross-  
contaminate



### Cook:

to safe  
internal  
temperature

<http://www.fightbac.org/safe-food-handling>



### Chill:

refrigerate  
promptly

CALIFORNIA'S CALFRESH HEALTHY LIVING, WITH FUNDING FROM THE UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE'S SUPPLEMENTAL NUTRITION ASSISTANCE PROGRAM – USDA SNAP, PRODUCED THIS MATERIAL. THESE INSTITUTIONS ARE EQUAL OPPORTUNITY PROVIDERS AND EMPLOYERS. FOR IMPORTANT NUTRITION INFORMATION, VISIT [WWW.CALFRESHHEALTHYLIVING.ORG](http://WWW.CALFRESHHEALTHYLIVING.ORG)

IT IS THE POLICY OF THE UNIVERSITY OF CALIFORNIA (UC) AND THE UC DIVISION OF AGRICULTURE & NATURAL RESOURCES NOT TO ENGAGE IN DISCRIMINATION AGAINST OR HARASSMENT OF ANY PERSON IN ANY OF ITS PROGRAMS OR ACTIVITIES (COMPLETE NONDISCRIMINATION POLICY STATEMENT CAN BE FOUND AT [HTTP://UCANR.EDU/SITES/ANRSTAFF/FILES/215244.PDF](http://UCANR.EDU/SITES/ANRSTAFF/FILES/215244.PDF))

INQUIRIES REGARDING ANR'S NONDISCRIMINATION POLICIES MAY BE DIRECTED TO UCANR, AFFIRMATIVE ACTION COMPLIANCE & TITLE IX OFFICER, UNIVERSITY OF CALIFORNIA, AGRICULTURE AND NATURAL RESOURCES, 2801 SECOND STREET, DAVIS, CA 95618, (530) 750-1397.

CalFresh Healthy Living, UCCE  
Placer/Nevada Counties

11477 E Avenue  
DeWitt Center  
Auburn, CA 95603  
(530) 889-7350

Website:

<https://ucanr.edu/sites/letseathealthy/>



UNIVERSITY OF CALIFORNIA  
Agriculture and Natural Resources

# NOTICIAS DE NUTRICIÓN PREESCOLAR

Un boletín para padres y maestros de preescolar

## Consejos de seguridad alimentaria para niños en edad preescolar

Mantener seguros a los niños en edad preescolar es la prioridad número uno para las familias y los cuidadores. A veces es bueno tener un recordatorio sobre cómo mantener los alimentos seguros para los niños, especialmente cuando se dirigen a la escuela. Comparta estos sencillos consejos con niños, padres y familias como recordatorio para mantener los alimentos seguros y limpios.

**1. ¡Lavado de manos!** Fomentar el lavado de manos después de ir al baño, antes y después de comer, después de jugar con mascotas o siempre que las manos estén sucias. Los niños en edad preescolar tienen menos probabilidades de enfermarse si se lavan las manos con frecuencia.

**2. ¡Haz que lavarse las manos sea divertido!** Cante "Twinkle, Twinkle, Little Star", la canción "Alphabet", o cuente durante 20 segundos cada vez para asegurarse de que su hijo se esté lavando el tiempo suficiente. Pídeles que escojan un jabón favorito que les guste usar.

**3. ¡Envíe almuerzos saludables y seguros!** Mantenga los alimentos fríos agregando una caja de jugo congelado o una pequeña bolsa de hielo a una lonchera aislada.

**4. ¡Mantenga calientes los almuerzos calientes!** Use un termo aislado para mantener calientes los alimentos como la sopa hasta la hora del almuerzo. Llena tu termo con agua hirviendo y deja reposar unos minutos. Luego vacíe el agua y llénelo con comida muy caliente.

**5. ¡Bocadillos seguros!** Divida los refrigerios en bolsitas individuales pequeñas. Enjuague las frutas y verduras antes de rebanarlas y servirlas como bocadillos.

**6. ¡Mantente limpio!** Los niños pequeños pueden enfermarse fácilmente porque sus sistemas inmunológicos no están completamente desarrollados. Mantenga limpios los alimentos y las superficies.



# SALUBRIDAD de ALIMENTOS para Niños menores de 5 años

Aprenda los pasos a seguir para proteger a sus niños menores de 5 años de enfermedades causadas por alimentos contaminados



## SALUBRIDAD DE ALIMENTOS PARA NIÑOS MENORES DE 5



SÓLIDOS – abiertos o preparados frescos	Refrigerador	Congelador
Puré de frutas y vegetales	2 a 3 días	6 a 8 meses
Puré de carnes y huevos	1 día	1 a 2 meses
Combinaciones de vegetales y carnes	1 a 2 días	1 a 2 meses
Comiditas de bebé preparadas en casa	1 a 2 días	1 a 2 meses

## ¿POR QUÉ CORREN MÁS RIESGO LOS NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS?

El sistema inmunológico de los niños menores de 5 años aún está en el proceso de desarrollo.

En comparación con grupos de otras edades, los niños menores de 5 años tienen los niveles más elevados de incidencias de enfermedades contraídas por alimentos contaminados.

### Sabia usted que...

15% de los niños menores de 5 años que contraen *E. coli* O157 desarrollan síndrome urémico hemolítico (SUH)

6% de la población general que contraen *E. coli* O157 desarrollan SUH

El SUH puede causar daños al hígado, los riñones y el páncreas y hasta puede causar la muerte



## ALIMENTOS DE ALTO RIESGO PARA NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS

Alimentos que incluyen carnes, aves y huevos

**Crudos o Parcialmente cocidos**

**Leche o jugo Sin pasteurizar**

Ostras o mariscos

**Crudos o parcialmente cocidos**

RECUERDE



**Limpiar:**  
Lave sus manos, utensilios y superficies usando agua y jabón



**Separar:**  
Separe las carnes, aves y mariscos crudos de los alimentos listos para comer



**Cocinar:**  
Cósalos hasta que alcancen las temperaturas internas seguras recomendadas



**Enfriar:**  
Guarde las sobras en el refrigerador dentro de un periodo de 2 horas de cocidas



Para más información, visite  
**—FoodSafety.gov—**

FUENTE ADICIONAL DE INFORMACIÓN: CDC

# Seguridad Alimentaria y Niños Pequeños

Los niños menores de cinco años corren un mayor riesgo de contraer enfermedades transmitidas por alimentos y complicaciones de salud relacionadas porque sus sistemas inmunológicos aún se están desarrollando. Los niños pequeños no pueden combatir las infecciones tan bien como los adultos. Además, los niños pequeños producen menos ácido estomacal que mata las bacterias dañinas, lo que facilita que se enfermen.

Las enfermedades transmitidas por los alimentos, o la intoxicación por alimentos, pueden ser particularmente peligrosas para los niños pequeños porque con la intoxicación por alimentos a menudo viene la diarrea. Dado que los cuerpos de los niños son pequeños, pueden perder rápidamente una gran cantidad de líquido corporal y causar deshidratación. Otros síntomas de enfermedades transmitidas por los alimentos incluyen náuseas, vómitos, dolor de estómago y calambres, fiebre y escalofríos. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), los niños menores de cinco años tienen la mayor incidencia de enfermedades transmitidas por alimentos de cualquier grupo de edad. La seguridad alimentaria es particularmente importante para los niños pequeños y está estrechamente relacionada con los comportamientos de seguridad alimentaria de sus padres y cuidadores.

Recuerde seguir siempre las cuatro prácticas de seguridad alimentaria al manipular alimentos. Visite [www.fightbac.org](http://www.fightbac.org) para obtener más información sobre seguridad alimentaria en el hogar.



**Limpiar**

Lávese las manos y lave las superficies a menudo.



**Separar**

Evite la contaminación cruzada.



**Cocinar**

Cocine a temperaturas adecuadas.



**Enfriar**

Refrigere sin demora.

CALFRESH HEALTHY LIVING DE CALIFORNIA, CON FONDOS DEL PROGRAMA DE ASISTENCIA NUTRICIONAL SUPLEMENTARIA DEL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS ESTADOS UNIDOS (USDA SNAP), PRODUJO ESTE MATERIAL. ESTAS INSTITUCIONES SON PROVEEDORES DE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES Y EMPLEADORES. PARA OBTENER INFORMACIÓN NUTRICIONAL IMPORTANTE, VISITE [WWW.CALFRESHHEALTHYLIVING.ORG](http://WWW.CALFRESHHEALTHYLIVING.ORG)

ES POLÍTICA DE LA UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA (UC) Y DE LA DIVISIÓN DE AGRICULTURA Y RECURSOS NATURALES DE LA UC NO DISCRIMINAR NI ACOSAR A NINGUNA PERSONA EN NINGUNO DE SUS PROGRAMAS O ACTIVIDADES (LA DECLARACIÓN COMPLETA DE LA POLÍTICA DE NO DISCRIMINACIÓN SE PUEDE ENCONTRAR EN [HTTP://UCANR.EDU/SITES/ANRSTAFF/FILES/215244.PDF](http://UCANR.EDU/SITES/ANRSTAFF/FILES/215244.PDF))

LAS CONSULTAS SOBRE LAS POLÍTICAS DE NO DISCRIMINACIÓN DE ANR PUEDEN DIRIGIRSE A UCANR, OFICIAL DE CUMPLIMIENTO DE ACCIÓN AFIRMATIVA Y TÍTULO IX, UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA, AGRICULTURA Y RECURSOS NATURALES, 2801 SECOND STREET, DAVIS, CA 95618, (530) 750-1397.

**CalFresh Healthy Living, UCCE**  
**Condados de Placer y Nevada**

11477 E Avenue  
DeWitt Center  
Auburn, CA 95603  
(530) 889-7350

**Sitio web:**

<https://ucanr.edu/sites/letseathealthy/>



**UC  
CE**

**UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA**  
Agricultura y Recursos Naturales

■ Extensión Cooperativa de UC