

PRESCHOOL NUTRITION NEWS

A newsletter for preschool parents and teachers

Handwashing

It's important to teach preschool-aged children good handwashing habits. We all want our little ones healthy and learning in school. Handwashing is especially important during winter, when runny noses and chest colds are common. Young kids can have a hard time understanding how handwashing keeps them healthy because they can't see germs. Unless they see dirt rinsed off their hands and down the drain, they don't see any impact. This is why good handwashing habits are so important. Kids usually don't wash their hands unless we help them.

Handwashing Tips

- **Set a good example!** Wash your hands with your child before meals, and after coughing or blowing your nose.
- **Let your child choose their own scent of soap!** This helps them participate and can make handwashing more appealing.
- **Make sure the sink is accessible for your child!** Consider using a stool or faucet extender if your child cannot reach the faucet.
- **Help your child set the right water temperature!** Consider marking the faucet handles with ribbon or tape to help your child understand which is hot or cold. Let them decide what water temperature is best, and teach them how to set the water just right.
- **Sing the happy birthday song or the handwashing song twice!** This encourages children to wash their hands for the full 20 seconds.





The Handwashing Song!



"Wash, wash, wash your hands
 Wash them nice and clean
 Scrub them here
 Scrub them there
 Scrub them in between"



Sing this fun song twice while handwashing with your child! It helps them know how long to wash and makes it more entertaining. Here are some tips to get the most out of the Handwashing Song:

- Sing to the tune of "Row your Boat".
- Make sure to scrub different parts of your hands, your fingernails, and in between your fingers.
- Handwashing should take about 20 seconds.
- Try coming up with a handwashing song of your own! Sing a handwashing version of your child's favorite song.

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

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

Lavado de Manos

Es importante enseñar a los niños en edad preescolar buenos hábitos de lavado de manos. Todos queremos que nuestros pequeños estén sanos y aprendiendo en la escuela. Lavarse las manos es especialmente importante durante el invierno, cuando la secreción nasal y los resfriados son comunes. Los niños pequeños pueden tener dificultades para comprender cómo el lavado de manos los mantiene saludables porque no pueden ver los gérmenes. A menos que vean que la suciedad se enjuaga de sus manos y se va por el desagüe, no ven ningún impacto. Es por eso que los buenos hábitos de lavado de manos son tan importantes. Los niños generalmente no se lavan las manos a menos que los ayudemos.

Consejos para Lavarse las Manos

- **¡Pon un buen ejemplo!** Lávese las manos con su hijo antes de las comidas y después de toser o sonarse la nariz.
- **¡Deje que su hijo elija su propio aroma de jabón!** Esto los ayuda a participar y puede hacer que lavarse las manos sea más atractivo.
- **¡Asegúrese de que el lavabo sea accesible para su hijo!** Considere usar un taburete o un extensor de grifo si su hijo no puede alcanzar el grifo.
- **¡Ayude a su hijo a establecer la temperatura correcta del agua!** Considere marcar las manijas de los grifos con cinta o cinta adhesiva para ayudar a su hijo a saber cuál es caliente o fría. Permítales decidir qué temperatura del agua es la mejor y enséñeles cómo ajustar el agua a la perfección.
- **¡Canta la canción del feliz cumpleaños o la canción del lavado de manos dos veces!** Esto anima a los niños a lavarse las manos durante los 20 segundos completos.



¡La canción del lavado de manos!

“Lavas, lavas, lavas sus manos
Lavarlos muy limpios
Fregarlos aquí
Fregarlos allí
Fregarlos todos los días”



¡Cante esta divertida canción dos veces mientras se lava las manos con su hijo! Les ayuda a saber cuánto tiempo lavar y lo hace más entretenido. Estos son algunos consejos para aprovechar al máximo la Canción del lavado de manos:

- Canta con la melodía de "Rema tu barco".
- Asegúrate de frotar diferentes partes de tus manos, tus uñas y entre tus dedos.
- El lavado de manos debe tomar alrededor de 20 segundos.
- ¡Intenta crear tu propia canción para lavarse las manos! Cante una versión de lavado de manos de la canción favorita de su hijo.

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

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/>



UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA
Agricultura y Recursos Naturales

■ Extensión Cooperativa de UC