

Offering Water in the USDA Child and Adult Care Food Program

In the Child and Adult Care Food Program (CACFP), centers and homes are required to offer water to children throughout the day. As a best practice, sites are encouraged to make water available to adult participants as well. Water is not a meal component in the CACFP. There is no minimum serving amount for water. However, water may be served:

- Together with meals and snacks
- In between meals and snack
- As requested by the adult or child.



Water and Health

Drinking enough water is important for good health. Drinking water can prevent dehydration, a condition that can cause the body to overheat. It can also help prevent constipation. If fluoridated, drinking water can help prevent dental caries (cavities).

There is no recommendation from the *Dietary Guidelines for Americans* on the amount of plain water children and adults need each day. Children and adults can meet their needs for water through foods and drinks. People may need to drink more water during hot or cold weather and when exercising.



A Note About Infants

Infants usually do not need to drink plain water until they are at least 6 months old. Once an infant has started eating solid foods, small amounts of plain, fluoridated water may be offered to the infant in a cup. Consult with the parents or guardians of older infants regarding whether small amounts of water should be offered.



Meal Planning and Water

In the CACFP, milk is an important meal component. Milk provides important nutrition for both children and adults.

- ✓ Under the CACFP meal pattern for children, you may not serve water instead of milk at meals. However, water may be served at the table along with the milk.
- ✓ Under the CACFP meal patterns for children and adults, only two meal components are required at snack. If milk is not offered as one of the two required components, consider offering water with the snack.
- ✓ Under the CACFP meal pattern for adults, you may serve yogurt in place of milk once per day. In addition, a serving of milk is optional at supper. It is not required that you offer water on these occasions, but you are encouraged to do so.

Making Water Available

You can make water available throughout the day by:

- Placing closed pitchers of water and cups where program participants can reach them. Use pitchers that are small enough for children to lift and pour.
- Putting cups beside a sink, water fountain, or other source of drinking water. Or, pour and offer cups of water to children throughout the day.
- If drinking fountains are too tall for children, use a sturdy stool to allow children to reach them.
- Making class trips to the water fountain after active play.



Note: When self-serve water stations are not recommended, such as during a public health emergency or pandemic, try offering cups of water to children regularly throughout the day. Always follow local health department safety guidelines.



Getting Children Involved

When children help serve water, they can learn about the importance of drinking it. Ask children to wash their hands and then let them:

- Carry cups to tables.
- Pour water into cups (with the help of an adult, for younger children).
- Decorate their own water cups or water bottles.



Note: Some of these activities may not be recommended during a public health emergency or pandemic. Always follow local health department safety guidelines.

Also, consider sharing the Nibbles for Health Newsletter on “Water: It’s a Great Choice” with parents of young children (fns.usda.gov/tn/nibbles). It contains an activity families can do together.

See Team Nutrition’s “Summer Foods, Summer Moves” materials for more resources on water (fns.usda.gov/tn/summer-food-summer-moves).



Drink water and kids will too.



Offer Water Safely

Keep children healthy and safe by:

- Regularly sanitizing water fountains and keeping drinking areas clean.
- Teaching children not to place their mouths on water fountain spouts. Have kids wash their hands after touching the water fountain.
- Cleaning and sanitizing water pitchers, dispensers, and reusable drinking cups after use.
- Keeping clean towels nearby when serving or pouring water.
- Placing rubber mats under spaces where water is offered.



Note: If safe drinking water is not available at your center or child care home, bottled water may be purchased with CACFP funds. Check with your State agency or sponsoring organization for more information.

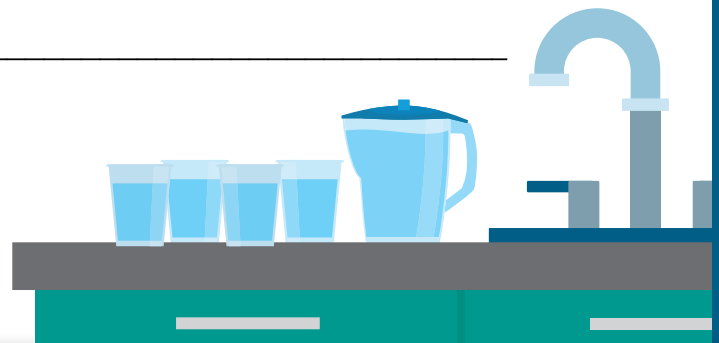


Try It Out!

When will you offer water? Fill in the blanks below.

I will offer water to program participants (children or adults):

- 1 (Example) When it is hot outside
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____



Answers:

- 3. After outdoor playtime
 - 2. After milk at breakfast, lunch, or supper
- Answers will vary, but responses may include:

- 4. With snacks when milk is not served
- 5. Throughout the day

Ofrecimiento del agua en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos del USDA

El Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés), requiere que los centros y hogares ofrezcan agua a los niños durante todo el día. Se recomienda, como una mejor práctica, que los sitios de cuidado también tengan agua disponible para los participantes adultos. El agua no es un componente alimenticio en el CACFP. Tampoco hay una cantidad mínima de porción requerida para el agua. Sin embargo, se puede servir agua:

- Junto con comidas y meriendas (refrigerios)
- Entre comidas y meriendas (refrigerios)
- Según lo solicite el adulto o el niño.



El agua y la salud



El beber suficiente agua es importante para una buena salud. El beber agua puede prevenir la deshidratación, una condición que puede hacer que el cuerpo se sobrecaliente. También, puede ayudar a prevenir el estreñimiento. Si el agua contiene fluoruro puede ayudar a prevenir las caries dentales.

Las *Guías alimentarias para los estadounidenses* no tienen una recomendación sobre la cantidad de agua que los niños y los adultos necesitan al día. Los niños y los adultos pueden satisfacer sus necesidades de agua a través de alimentos y bebidas. Es posible que las personas necesiten beber más agua durante los períodos de clima cálido o frío y al hacer ejercicio.

Una nota sobre los bebés



Por lo general, los bebés no necesitan beber agua hasta que tienen al menos 6 meses de edad. Una vez que un bebé ha comenzado a comer alimentos sólidos, le puede ofrecer al bebé pequeñas cantidades de agua con fluoruro en un vaso. Consulte con los padres o tutores de los bebés más grandes si debe ofrecerles pequeñas cantidades de agua.



Planificación de comidas y el agua

La leche es un componente alimenticio importante en el CACFP. La leche es una fuente de nutrición importante tanto para los niños como para los adultos.

- ✓ Según el patrón de comidas del CACFP para niños, no se puede servir el agua en lugar de la leche en las comidas. Sin embargo, se puede servir agua en la mesa junto con la leche.
- ✓ Según los patrones de comidas del CACFP para niños y adultos, solo se requieren dos componentes alimenticios en la merienda (refrigerio). Si la leche no se ofrece como uno de los dos componentes requeridos, considere el ofrecer agua con la merienda.
- ✓ Según el patrón de comidas del CACFP para adultos, usted puede servir yogur en lugar de la leche una vez al día. Además, una porción de leche es opcional en la cena. No es necesario que ofrezca agua en estas ocasiones, pero le recomendamos que lo haga.

Mantenga el agua disponible

Usted puede hacer que el agua esté disponible durante todo el día al:

- Colocar jarras de agua con tapas y vasos donde los participantes del programa puedan alcanzarlos. Use jarras que sean lo suficientemente pequeñas para que los niños las levanten y se sirvan.
- Colocar vasos al lado de un fregadero, fuente de agua u otra fuente de agua potable. O bien, sirva y ofrezca vasos con agua a los niños durante el día.
- Usar un taburete (banco) que sea fuerte y sólido para que los niños puedan alcanzar las fuentes de agua que son altas.
- Llevar la clase a la fuente de agua después de un juego activo.



Nota: intente ofrecer vasos de agua a los niños con regularidad durante el día, cuando no se recomiendan las estaciones para servirse agua, tales como durante una emergencia de salud pública o una pandemia. Siempre siga las guías de seguridad del departamento de salud local.



Involucre a los niños

Cuando los niños ayudan a servir agua, ellos pueden aprender sobre la importancia de beberla. Pida a los niños que se laven las manos y luego déjelos que:

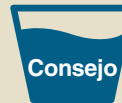
- Lleven los vasos a las mesas.
- Sirvan el agua en los vasos (con la ayuda de un adulto, para niños más pequeños).
- Decoren sus propios vasos de agua o botellas de agua.



Nota: puede que algunas de estas actividades no se recomienden durante una emergencia de salud pública o una pandemia. Siempre siga las guías de seguridad del departamento de salud local.

También, le sugerimos que comparta con los padres de los niños pequeños el boletín informativo de Mordiscos para la salud, titulado, “Agua: una gran opción” (fns.usda.gov/tn/nibbles). Este boletín contiene una actividad que pueden hacer juntos como familia.

Consulte los materiales de “Alimentos de verano, pasos de verano” de Team Nutrition para más recursos sobre el agua (fns.usda.gov/tn/summer-food-summer-moves).



Beba agua y los niños también lo harán.



Ofrezca agua de manera segura

Mantenga a los niños sanos y seguros al:

- Desinfectar regularmente las fuentes de agua y mantener limpias las áreas para beber.
- Enseñar a los niños a no pegar la boca en el dispensador de las fuentes de agua. Haga que los niños se laven las manos después de tocar la fuente de agua.
- Limpiar y desinfectar jarras de agua, dispensadores y vasos reusables después de su uso.
- Mantener toallas limpias cerca cuando sirva o vierta agua.
- Colocar tapetes de goma debajo de los espacios donde se ofrece el agua.



Nota: si no hay agua potable disponible en su centro u hogar de cuidado infantil, el agua embotellada se puede comprar con fondos del CACFP. Consulte con su agencia estatal u organización patrocinadora para más información.



¡Ponga a prueba su conocimiento!

¿Cuándo usted ofrecerá agua? Complete los espacios en blanco a continuación.

Ofreceré agua a los participantes del programa (niños o adultos):

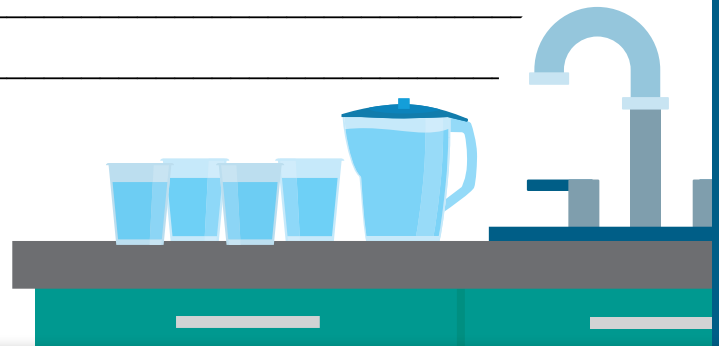
1 (Ejemplo) Cuando esté caliente afuera

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____



Respuestas:

Las respuestas variarán, pero pueden incluir:

2. Después de la leche en el desayuno, almuerzo o cena

3. Después de jugar afuera

4. Con las meriendas, cuando no sirva la leche

5. Durante todo el día