



# Go NAPSACC



Self-Assessment Instrument for Family Child Care  
Instrumento de Autoevaluación para  
Centro Familiar de Cuidado Infantil

Date/Fecha: \_\_\_\_\_

Your Name/Su Nombre: \_\_\_\_\_

Child Care Program Name/Nombre del Programa: \_\_\_\_\_

*This is a bilingual English and Spanish self-assessment. English text is listed first, followed by the Spanish translation which is either shaded, has a different font color, or both.*

*Esta es una autoevaluación bilingüe en Inglés y Español. El texto en Inglés viene primero, seguido por su traducción al Español, que puede estar resaltado, tener un color de fuente distinto o ambos.*



## Child Nutrition/Nutrición Infantil

Go NAPSACC is based on a set of best practices that stem from the latest research and guidelines in the field. After completing this assessment, you will be able to see your program’s strengths and areas for improvement, and use this information to plan healthy changes.

For this self-assessment, **child nutrition** topics include foods and beverages provided to children, as well as the environment and your daily practices during meal times. Unless otherwise noted, all questions in this section relate to your program’s practices for both toddlers and preschool children.

Go NAPSACC está basado en un conjunto de las mejores prácticas que han surgido en las últimas investigaciones en este campo. Al terminar esta evaluación, usted podrá ver las fortalezas de su programa y las áreas de mejora, y podrá utilizar esta información para planear cambios saludables.

En esta autoevaluación, los temas de **nutrición infantil** incluyen los alimentos y bebidas que se proporcionan a los niños, además del ambiente y las prácticas diarias durante las horas de las comidas. A menos que se indique lo contrario, todas las preguntas en esta sección se refieren a las prácticas de su programa tanto para los niños muy pequeños como para los de edad preescolar.



**Before you begin:**

- ✓ Gather parent handbooks, menus, and other documents that state your policies and guidelines about child nutrition.

**As you assess:**

- ✓ Answer choices in parentheses ( ) are for half-day programs. Full-day programs should use the answer choices without parentheses.
- ✓ Definitions of key words are marked by asterisks (\*).
- ✓ Answer each question as best you can, thinking about your general practices. If none of the answer choices seem quite right, just pick the closest fit. If a question does not apply to your program, move to the next question.

**Understanding your results:**

- ✓ The answer choices in the right-hand column represent the best practice recommendations in this area. To interpret your results, compare your responses to these best practice recommendations. This will show you your strengths and the areas in which your program can improve.

**Antes de empezar:**

- ✓ Reúna los manuales para padres, los menús y otros documentos que expresen sus políticas y lineamientos sobre la nutrición infantil.

**A medida que evalúa:**

- ✓ Las opciones de respuestas que están entre paréntesis ( ) son para los programas de medio día. Los programas de día completo deben usar las opciones de respuestas que NO tienen paréntesis.
- ✓ Las definiciones de las palabras claves están marcadas con un asterisco (\*).
- ✓ Responda cada pregunta lo mejor que pueda, pensando en sus prácticas en general. Si ninguna de las respuestas le parece ser la correcta, escoja la respuesta más adecuada. Si la pregunta no aplica a su programa, continúe con la siguiente pregunta.

**Para entender los resultados:**

- ✓ Las opciones de respuestas de la columna de la derecha representan las recomendaciones de las mejores prácticas en esta área. Para interpretar sus resultados, compare sus respuestas con estas recomendaciones de las mejores prácticas. Esto le mostrará sus fortalezas y las áreas en las cuales su programa puede mejorar.

*Some pages of the self-assessment may include blank space, due to the length of the following question. To avoid missing any self-assessment questions, please review and complete all pages.*

*Algunas páginas de la autoevaluación podrían incluir un espacio en blanco debido a la longitud de la siguiente pregunta. Para evitar la omisión de ninguna pregunta de la autoevaluación, por favor, revise y complete todas las páginas.*



## Foods Provided/Alimentos Proporcionados

### How often does your program offer fruit (not including juice)?\*

- 3 times per week or less (Half-day: 2 times per week or less)       4 times per week (Half-day: 3 times per week)       1 time per day (Half-day: 4 times per week)       2 times per day or more (Half-day: 1 time per day or more)

\* For this assessment, fruit does not include servings of fruit juice.

### ¿Con cuánta frecuencia su programa ofrece fruta (sin considerar jugo)?\*

- 3 veces a la semana o menos (Medio día: 2 veces a la semana o menos)       4 veces a la semana (Medio día: 3 veces a la semana)       1 vez al día (Medio día: 4 veces a la semana)       2 veces al día o más (Medio día: 1 vez al día o más)

\* Para esta evaluación, la fruta no incluye raciones de jugo de frutas.

### How often does your program offer fruit that is fresh, frozen, or canned in its own juice (not in syrup)?

- Rarely or never       Sometimes       Often       Every time fruit is served

### ¿Con cuánta frecuencia su programa ofrece fruta fresca, congelada o enlatada en su propio jugo (no en almíbar)?

- Casi nunca o nunca       Algunas veces       A menudo       Cada vez que se ofrece fruta

### How often does your program offer vegetables (not including french fries, tater tots, hash browns, or dried beans)?\*

- 2 times per week or less (Half-day: 1 time per week or less)       3–4 times per week (Half-day: 2–3 times per week)       1 time per day (Half-day: 4 times per week)       2 times per day or more (Half-day: 1 time per day or more)

\* For this assessment, vegetables do not include french fries, tater tots, hash browns, or dried beans.

### ¿Con cuánta frecuencia su programa ofrece vegetales (sin considerar papas fritas, croquetas de puré de papa, hash brown o frijoles secos)?\*

- 2 veces a la semana o menos (Medio día: 1 vez a la semana o menos)       3–4 veces a la semana (Medio día: 2–3 veces a la semana)       1 vez al día (Medio día: 4 veces a la semana)       2 veces al día o más (Medio día: 1 vez al día o más)

\* Para esta evaluación, los vegetales no incluyen papas fritas (*french fries*), croqueta de puré de papa (*tater tots*), *hash browns* o frijoles secos.

### How often does your program offer dark green, orange, red, or deep yellow vegetables (not including corn)?\*

- 3 times per month or less       1–2 times per week       3–4 times per week       1 time per day or more

\* For this assessment, corn is not included as a deep yellow vegetable because it has more starch and fewer vitamins and minerals than other vegetables.



**¿Con cuánta frecuencia su programa ofrece vegetales de color verde oscuro, naranja, rojo o amarillo oscuro (sin considerar el maíz)?\***

- 3 veces al mes o menos       1–2 veces a la semana       3–4 veces a la semana       1 vez al día o más

\* Para esta evaluación, el maíz no se ha incluido como un vegetal amarillo oscuro, porque tiene más almidón y menos vitaminas y minerales que otros vegetales.

**How often does your program offer vegetables that are cooked or flavored with meat fat, margarine, or butter?**

- Every time vegetables are served       Often       Sometimes       Rarely or never

**¿Con cuánta frecuencia su programa ofrece vegetales que son cocinados o saborizados con grasa de carne, margarina o mantequilla?**

- Cada vez que se sirven vegetales       A menudo       Algunas veces       Casi nunca o nunca

**How often does your program offer fried or pre-fried potatoes?\***

- 3 times per week or more       2 times per week       1 time per week       Less than 1 time per week or never

\* Fried or pre-fried potatoes include 4ugget fries, tater tots, and hash browns that are pre-fried, sold frozen, and prepared in the oven.

**¿Con cuánta frecuencia su programa ofrece papas fritas o prefritas?\***

- 3 veces a la semana o más       2 veces a la semana       1 vez a la semana       Menos de 1 vez a la semana o nunca

\* Las papas fritas o prefritas incluyen papas fritas, croquetas de puré de papa y *hash browns* que sean prefritas, vendidas congeladas y preparadas en el horno.

**How often does your program offer fried or pre-fried meats or fish?\***

- 3 times per week or more       2 times per week       1 time per week       Less than 1 time per week or never

\* Fried or pre-fried meats and fish include breaded and frozen chicken nuggets and fish sticks.

**¿Con cuánta frecuencia su programa ofrece carnes o pescado fritos o prefritos?\***

- 3 veces a la semana o más       2 veces a la semana       1 vez a la semana       Menos de 1 vez a la semana o nunca

\* Las carnes y pescado fritos o prefritos incluyen a los *nuggets* de pollo y palitos de pescado (*fish sticks*) empanizados y congelados.

**How often does your program offer high-fat meats?\***

- 3 times per week or more       2 times per week       1 time per week       Less than 1 time per week or never

\* High-fat meats include sausage, bacon, hot dogs, bologna, and ground beef that is less than 93% lean.



**¿Con cuánta frecuencia su programa ofrece carnes altas en grasa?\***

- 3 veces a la semana o más       2 veces a la semana       1 vez a la semana       Menos de 1 vez a la semana o nunca

\* Las carnes altas en grasa incluyen los embutidos, el tocino, las salchichas, la mortadela y la carne molida con menos de 93 % de carne magra.

**How often does your program offer meats or meat alternatives that are lean or low fat?\***

- 3 times per month or less       1–2 times per week       3–4 times per week       Every time meats or meat alternatives are served

\* Lean or low-fat meats include skinless, baked or broiled chicken; baked or broiled fish; and ground beef or turkey that is at least 93% lean and cooked in a low-fat way. Low-fat meat alternatives include low-fat dairy foods; baked, poached, or boiled eggs; and dried beans.

**¿Con cuánta frecuencia su programa ofrece carnes o sustitutos de la carne que sean magras o bajas en grasa?\***

- 3 veces al mes o menos       1–2 veces a la semana       3–4 veces a la semana       Cada vez que se sirven carnes o sustitutos de esta

\* Las carnes magras o bajas en grasa incluyen pollo sin piel, horneado o asado; pescado horneado o asado; y carne de res o de pavo molida que sea al menos 93 % magra y cocida de una manera baja en grasa. Los sustitutos de la carne bajos en grasa incluyen productos lácteos bajos en grasa; huevos horneados, pochados o duros; y frijoles secos.

**How often does your program offer high-fiber, whole grain foods?\***

- 1 time per week or less (Half-day: 3 times per month or less)       2–4 times per week (Half-day: 1 time per week)       1 time per day (Half-day: 2–4 times per week)       2 times per day or more (Half-day: 1 time per day or more)

\* High-fiber, whole grain foods include whole wheat bread, whole wheat crackers, oatmeal, brown rice, Cheerios, and whole grain pasta.

**¿Con cuánta frecuencia su programa ofrece alimentos altos en fibra e integrales?\***

- 1 vez a la semana o menos (Medio día: 3 veces al mes o menos)       2–4 veces a la semana (Medio día: 1 vez a la semana)       1 vez al día (Medio día: 2–4 veces a la semana)       2 veces al día o más (Medio día: 1 vez al día o más)

\* Los alimentos altos en fibra e integrales incluyen pan de trigo integral, galletas de trigo integral, avena, arroz integral, Cheerios y pasta integral.

**How often does your program offer high-sugar, high-fat foods?\***

- 1 time per day or more       3–4 times per week       1–2 times per week       Less than 1 time per week or never

\* High-sugar, high-fat foods include cookies, cakes, doughnuts, muffins, ice cream, and pudding.



**¿Con cuánta frecuencia su programa ofrece alimentos altos en azúcar y grasa?\***

- 1 vez al día o más       3–4 veces a la semana       1–2 veces a la semana       Menos de 1 vez a la semana o nunca

\* Los alimentos altos en azúcar y grasa incluyen a las galletas, pasteles, donas, panecillos, helado y pudín.

**How often does your program offer high-salt, high-fat snacks?\***

- 1 time per day or more       3–4 times per week       1–2 times per week       Less than 1 time per week or never

\* High-salt, high-fat snacks include chips, buttered popcorn, and Ritz crackers.

**¿Con cuánta frecuencia su programa ofrece *snacks* altos en sal y grasa?\***

- 1 vez al día o más       3–4 veces a la semana       1–2 veces a la semana       Menos de 1 vez a la semana o nunca

\* Los *snacks* altos en sal y grasa incluyen a las papitas fritas (*chips*), palomitas de maíz con mantequilla y galletas Ritz.

**How often are children given sweet or salty snacks outside of meal and snack times?**

- 1 time per day or more       3–4 times per week       1–2 times per week       Less than 1 time per week or never

**¿Con cuánta frecuencia se les da a los niños *snacks* dulces o salados fuera de la hora de las comidas o meriendas?**

- 1 vez al día o más       3–4 veces a la semana       1–2 veces a la semana       Menos de 1 vez a la semana o nunca

**Beverages Provided/Bebidas Proporcionadas**

**When and where is drinking water available?**

- Only when children ask       Only when children ask and during water breaks       Only indoors, where it is always visible and freely available\*       Indoors and outdoors, where it is always visible and freely available\*

\* Water that is “freely available” is always available to children but may or may not be self-serve. Water may be available from water bottles, pitchers, portable or stationary water coolers, or water fountains.

**¿Cuándo y en qué lugar está disponible el agua para beber?**

- Sólo cuando los niños lo piden       Sólo cuando los niños lo piden y durante los recesos para tomar agua       Sólo en el interior, siempre está a la vista y disponible sin restricciones\*       En el interior y al aire libre, siempre está a la vista y disponible sin restricciones\*

\* El agua que está “disponible sin restricciones” siempre está accesible para los niños, pero puede ser que esté o no libre para que cada uno se sirva. El agua puede estar disponible en botellas, jarras, dispensadores de agua portátiles o estacionarios y fuentes de agua.



**How often does your program offer children a 4–6 oz.\* serving of 100% fruit juice?**

- 2 times per day or more       1 time per day       3–4 times per week       2 times per week or less

\* A larger serving of juice counts as offering juice more than one time.

**¿Con cuánta frecuencia su programa ofrece a los niños jugo de 100 % fruta en raciones de 4 a 6 oz\*?**

- 2 veces al día o más       1 vez al día       3–4 veces a la semana       2 veces a la semana o menos

\* Una ración de jugo más grande cuenta como si se ofreciera jugo más de una vez.

**How often does your program offer sugary drinks?\***

- 1 time per month or more       1 time every few months       1–2 times per year       Never

\* Sugary drinks include Kool-Aid, fruit drinks, sweet tea, sports drinks, and soda.

**¿Con cuánta frecuencia su programa ofrece bebidas azucaradas?\***

- 1 vez al mes o más       1 vez cada varios meses       1–2 veces al año       Nunca

\* Las bebidas azucaradas incluyen Kool-Aid, bebidas de frutas, té dulce, bebidas deportivas y gaseosa.

**Which type of milk does your program offer to children ages 2 years and older?\***

- Whole (Regular)       Reduced fat (2%)       Low fat (1%)       Fat free (Skim)

\* Type of milk does NOT refer to milk alternatives that your program offers to children with milk allergies.

**¿Cuál es el tipo de leche que su programa ofrece a niños de 2 o más años?\***

- Entera (Regular)       Grasa reducida (2 %)       Baja en grasa (1 %)       Sin grasa (Descremada)

\* El tipo de leche NO se refiere a los sustitutos de la leche que su programa sirve a los niños con alergia a la leche.

**How often does your program offer flavored milk?**

- 1 time per day or more       3–4 times per week       1–2 times per week       Never

**¿Con cuánta frecuencia su programa ofrece leche saborizada?**

- 1 vez al día o más       3–4 veces a la semana       1–2 veces a la semana       Nunca

**Feeding Environment/Ambiente Donde Comen los Niños**

**Which of the following best describes how meals and snacks are served to preschool children?**

- I serve children their plates with set portions of each food       I portion out servings to children at the table       Children serve some foods themselves, while I plate or serve other foods       Children\* always choose and serve most or all foods themselves

\* This refers to preschool children, ages 2–5 years, who are developmentally ready to choose and serve foods themselves.



**¿Cuál de los siguientes enunciados describe mejor cómo es que las comidas y meriendas son servidas a los niños preescolares?**

- |   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Yo le sirvo a los niños sus platos con porciones establecidas para cada comida | <input type="checkbox"/> Yo reparto las porciones de los niños en la mesa | <input type="checkbox"/> Los niños se sirven algunos alimentos ellos mismos, mientras que otros alimentos yo los sirvo | <input type="checkbox"/> Los niños* siempre eligen y se sirven ellos mismos casi o todos los alimentos |
|---|---|--|--|

\* Esto se refiere a los niños preescolares, entre 2 y 5 años, que están listos en su desarrollo para elegir y servirse los alimentos por sus propios medios.

**How often are videos or television on during meal or snack times?**

- |                                 |                                |                                    |                                |
|---------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Always | <input type="checkbox"/> Often | <input type="checkbox"/> Sometimes | <input type="checkbox"/> Never |
|---------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|

**¿Con cuánta frecuencia se ponen videos o se prende la televisión durante la hora de las comidas o meriendas?**

- |                                  |                                   |  |                                |
|----------------------------------|-----------------------------------|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Siempre | <input type="checkbox"/> A menudo | <input type="checkbox"/> Algunas veces | <input type="checkbox"/> Nunca |
|----------------------------------|-----------------------------------|--|--------------------------------|

**During meal and snack times, how often do you eat and drink the same foods and beverages as children?**

- |  |                                    |                                |                                 |
|--|------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Rarely or never | <input type="checkbox"/> Sometimes | <input type="checkbox"/> Often | <input type="checkbox"/> Always |
|--|------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|

**Durante la hora de las comidas o meriendas, ¿con cuánta frecuencia usted come y toma la misma comida y bebida que los niños?**

- |   |  |                                   |                                  |
|---|--|-----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Casi nunca o nunca | <input type="checkbox"/> Algunas veces | <input type="checkbox"/> A menudo | <input type="checkbox"/> Siempre |
|---|--|-----------------------------------|----------------------------------|

**How often do you eat or drink unhealthy foods or beverages in front of children?**

- |                                 |                                |                                    |  |
|---------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Always | <input type="checkbox"/> Often | <input type="checkbox"/> Sometimes | <input type="checkbox"/> Rarely or never |
|---------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|--|

**¿Con cuánta frecuencia usted come o bebe comidas o bebidas no saludables frente a los niños?**

- |                                  |                                   |  |   |
|----------------------------------|-----------------------------------|--|---|
| <input type="checkbox"/> Siempre | <input type="checkbox"/> A menudo | <input type="checkbox"/> Algunas veces | <input type="checkbox"/> Casi nunca o nunca |
|----------------------------------|-----------------------------------|--|---|

**How often do you enthusiastically role model\* eating healthy foods served at meal and snack times?**

- |  |                                    |                                |  |
|--|------------------------------------|--------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Rarely or never | <input type="checkbox"/> Sometimes | <input type="checkbox"/> Often | <input type="checkbox"/> Every meal and snack time |
|--|------------------------------------|--------------------------------|--|

\* Enthusiastic role modeling is when you eat healthy foods in front of children and show how much you enjoy them. For example, you might say, "Mmm, these peas taste yummy!"

**¿Con cuánta frecuencia usted modela con entusiasmo\* el comer alimentos saludables en la hora de las comidas y meriendas?**

- |   |  |                                   |   |
|---|--|-----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Casi nunca o nunca | <input type="checkbox"/> Algunas veces | <input type="checkbox"/> A menudo | <input type="checkbox"/> En todas las comidas y meriendas |
|---|--|-----------------------------------|---|

\* Modelar con entusiasmo es cuando los maestros comen alimentos saludables en frente de los niños y demuestran lo mucho que los disfrutan. Por ejemplo, usted puede decir, "Mmm, ¡estos chícharos están deliciosos!"





**Which of the following best describes your program’s collection of posters, books, and other learning materials\* that promote healthy eating?**

- Few or no materials       Some materials with limited variety       A variety of materials       A large variety of materials with new items added or rotated seasonally

\* Learning materials that promote healthy eating can include books about healthy eating habits, MyPlate posters, pictures of fruits and vegetables, healthy play foods, fruit or vegetable garden areas, and bowls of fruit.

**¿Cuál de los siguientes enunciados describe mejor su colección de carteles, libros y otros materiales didácticos\* para promover la alimentación saludable?**

- Pocos materiales o ninguno       Algunos materiales con poca variedad       Una variedad de materiales       Una gran variedad de materiales con nuevos artículos añadidos o rotados de acuerdo a la temporada

\* Los materiales didácticos que promueven una alimentación saludable pueden incluir libros sobre hábitos de alimentación saludable, carteles de *MyPlate*, fotos de frutas y vegetales, juguetes de comida saludable, huertos de frutas o vegetales y tazones de fruta

**Which of the following best describes your program’s collection of posters, books, and other learning materials\* that promote unhealthy foods?**

- A large variety of materials with new items added or rotated seasonally       A variety of materials       Some materials with limited variety       Few or no materials

\* Learning materials that promote unhealthy eating can include books or games about unhealthy foods, pictures or posters of unhealthy foods, unhealthy play foods, and bowls of candy.

**¿Cuál de los siguientes enunciados describe mejor su colección de carteles, libros y otros materiales didácticos\* que promueven los alimentos no saludables?**

- Una gran variedad de materiales con nuevos artículos añadidos o rotados de acuerdo a la temporada       Una gran variedad de materiales       Algunos materiales con poca variedad       Pocos materiales o ninguno

\* Los materiales didácticos que promueven una alimentación no saludable pueden incluir libros o juegos sobre alimentos no saludables, fotos o carteles de alimentos no saludables, juguetes de comida no saludable y tazones de dulces.

**Feeding Practices/Prácticas de Alimentación**

**How often do you praise children for trying new or less-preferred foods?**

- Rarely or never       Sometimes       Often       Always



Ward D, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzucca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon S, Sommers J, Ball S. (2014). Go NAP SACC: Nutrition and Physical Activity Self-Assessment for Child Care, Family Child Care Edition. Center for Health Promotion and Disease Prevention and Department of Nutrition, University of North Carolina at Chapel Hill. Available at: [www.gonapsacc.org](http://www.gonapsacc.org).

© 2022 The University of North Carolina at Chapel Hill

**¿Con cuánta frecuencia usted elogia a los niños por probar alimentos nuevos o los menos preferidos?**

- Casi nunca o nunca       Algunas veces       A menudo       Siempre

**When children eat less than half of a meal or snack, how often do you ask them if they are full before removing their plates?**

- Rarely or never       Sometimes       Often       Always

**Cuando los niños comen menos de la mitad de su comida o merienda, ¿con cuánta frecuencia les pregunta si están satisfechos antes de retirarles sus platos?**

- Casi nunca o nunca       Algunas veces       A menudo       Siempre

**When children request seconds, how often do you ask them if they are still hungry before serving more food?**

- Rarely or never       Sometimes       Often       Always

**Cuando los niños piden repetir, ¿con cuánta frecuencia les pregunta si es que aún tienen hambre antes de servirles más comida?**

- Casi nunca o nunca       Algunas veces       A menudo       Siempre

**How often do you require that children sit at the table until they clean their plates?**

- Every meal and snack time       Often       Sometimes       Rarely or never

**¿Con cuánta frecuencia le indica a los niños que se queden en la mesa hasta que hayan terminado sus platos?**

- En todas las comidas y meriendas       A menudo       Algunas veces       Casi nunca o nunca

**How often do you use an authoritative feeding style?\***

- Rarely or never       Sometimes       Often       Every meal and snack time

\* An authoritative feeding style strikes a balance between encouraging children to eat healthy foods and allowing children to make their own food choices. A provider might encourage a child to eat broccoli by reasoning with him/her about its taste and benefits, instead of using bribes or threats.

**¿Con cuánta frecuencia usted usa un estilo autoritativo\* para dar de comer a los niños?**

- Casi nunca o nunca       Algunas veces       A menudo       En todas las comidas y meriendas

\* Dar de comer con un estilo autoritativo es un punto medio entre animar a los niños a que coman alimentos saludables y permitirles escoger lo que ellos quieren comer. Un maestro puede animar a un niño a comer brócoli razonando con él/ella sobre su sabor y sus beneficios en lugar de usar sobornos o amenazas.

**How often do you use\* children's preferred foods to encourage them to eat new or less-preferred foods?**

- Every meal and snack time       Often       Sometimes       Rarely or never

\* This can include offering a treat only if a child finishes his/her vegetables, or taking away a treat if a child does not finish his/her vegetables.



**¿Con cuánta frecuencia usted utiliza\* las comidas favoritas de los niños para animarlos a comer los alimentos que menos prefieren?**

- En todas las comidas y meriendas     A menudo     Algunas veces     Casi nunca o nunca

\* Esto puede incluir ofrecer un dulce solo si el niño/niña termina de comer sus vegetales o quitar un dulce si el niño/niña no los termina.

**How often do you use food to calm upset children or encourage appropriate behavior?**

- Every day     Often     Sometimes     Rarely or never

**¿Con cuánta frecuencia usted usa las comidas para calmar a los niños alterados o para fomentar una conducta apropiada?**

- Todos los días     A menudo     Algunas veces     Casi nunca o nunca

**During meal and snack times, how often do you praise and give hands-on help\* to guide toddlers as they learn to feed themselves?**

- Rarely or never     Sometimes     Often     Always

\* Praise and hands-on help includes encouraging finger-feeding, praising children for feeding themselves, and helping children use cups or other utensils.

**Durante las horas de las comidas o meriendas, ¿con cuánta frecuencia usted elogia y ayuda\* a los niños pequeños para guiarlos mientras aprenden a comer solos?**

- Casi nunca o nunca     Algunas veces     A menudo     Siempre

\* Elogiar y ayudar incluyen motivar a los niños para que coman con las manos, halagarlos por comer solos y ayudar a los niños a utilizar tazas u otros utensilios.

**For toddlers\* who are developmentally ready, how often are beverages offered in an open, child-sized cup?**

- Rarely or never     Sometimes     Often     Always

\* For Go NAPSACC, toddlers are children ages 13–24 months.

**Para los niños pequeños\* que estén listos en su desarrollo, ¿con cuánta frecuencia se les ofrece las bebidas en una taza abierta para niños?**

- Casi nunca o nunca     Algunas veces     A menudo     Siempre

\* Para Go NAPSACC, los niños pequeños están entre los 13 y 24 meses de edad.

**During indoor and outdoor physically active playtime, how often do you remind children to drink water?**

- Rarely or never     Sometimes     Often     At least 1 time per play period

**Durante los juegos activos en el interior o al aire libre, ¿con cuánta frecuencia usted les recuerda a los niños tomar agua?**

- Casi nunca o nunca     Algunas veces     A menudo     Al menos 1 vez cada periodo de juego



## Menus & Variety/Menús y Variedad

### How long is your program's menu cycle?\*

- 1 week or shorter       2 weeks       3 weeks or longer without seasonal change       3 weeks or longer with seasonal change

\* The length of the menu cycle is the length of time that it takes for the menu to repeat.

### ¿Cuánto dura el ciclo\* del menú de su programa?

- 1 semana o menos       2 semanas       3 semanas o más sin cambio por temporada       3 semanas o más con cambio por temporada

\* La duración del ciclo del menú es la cantidad de tiempo que toma para que el menú se repita.

### How often do weekly menus include a variety of healthy foods?

- Rarely or never       Sometimes       Often       Always

### ¿Con cuánta frecuencia los menús semanales incluyen una variedad de alimentos saludables?

- Casi nunca o nunca       Algunas veces       A menudo       Siempre

## Education & Professional Development/Educación y Desarrollo Profesional

### How often do you lead planned nutrition education?\*

- Rarely or never       1 time per month       2–3 times per month       1 time per week or more

\* Planned nutrition education can include circle time lessons, story time, and cooking and gardening activities.

### ¿Con cuánta frecuencia usted lidera educación planificada sobre nutrición?\*

- Casi nunca o nunca       1 vez al mes       2–3 veces al mes       1 vez a la semana o más

\* La educación planificada sobre la nutrición puede incluir lecciones durante la hora del círculo, cuentos y actividades de cocina o jardinería.

### How often do you talk with children informally about healthy eating?

- Rarely or never       Sometimes       Often       Each time I see an opportunity

### ¿Con cuánta frecuencia habla con los niños de manera informal sobre la alimentación saludable?

- Casi nunca o nunca       Algunas veces       A menudo       Cada vez que veo una oportunidad



**How often do you complete professional development\* on child nutrition (other than food safety and food program guidelines)?**

- Never                       Less than 1 time per year                       1 time per year                       2 times per year or more, including at least 1 in-person or online training, when available

*If you mark “never” the website will skip to the next question. For all other answers (Less than 1 time per year; 1 time per year; 2 times per year or more, including at least 1 in-person or online training, when available), on the website, check the items from the list below that your program includes.*

\* Professional development can include taking in-person or online training for contact hours or continuing education credits. It can also include reading brochures, books, or online articles from trusted organizations.

**¿Con cuánta frecuencia usted complementa su desarrollo profesional\* sobre nutrición infantil (no considerar las guías sobre seguridad alimentaria y programas de comida)?**

- Nunca                       Menos de 1 vez al año                       1 vez al año                       2 veces al año o más, incluyendo al menos 1 entrenamiento presencial o virtual, cuando está disponible

*Si marca “nunca”, el sitio web pasará a la siguiente pregunta. Para el resto de respuestas (menos de 1 vez al año, 1 vez al año, 2 veces al año o más, incluyendo al menos 1 entrenamiento presencial o virtual, cuando está disponible), en el sitio web, marque los ítems de la lista que verá a continuación y que su programa incluye.*

\* El desarrollo profesional puede incluir entrenamiento presencial o virtual para obtener horas de contacto o créditos de educación continua. También puede incluir leer folletos, libros o artículos en Internet de organizaciones de confianza.

**Which of the following topics have you covered through professional development on child nutrition?**

*Check all that apply.*

- Food and beverage recommendations for children  
 Serving sizes for children  
 Importance of variety in the child diet  
 Creating a healthy mealtime environment\*  
 Using positive feeding practices†  
 Talking with families about child nutrition  
 None of the above

\* In a healthy mealtime environment, children can choose what to eat from the foods offered, television and videos are turned off, and providers sit with children and enthusiastically role model eating healthy foods.

† Positive feeding practices include praising children for trying new foods, asking children about hunger/fullness before taking their plates away or serving seconds, and avoiding the use of food to calm children or encourage appropriate behavior.



## ¿Cuáles de los siguientes temas han sido cubiertos en su desarrollo profesional sobre nutrición infantil?

Marque todos los que apliquen.

- Recomendaciones de alimentos y bebidas para niños
- Los tamaños de las porciones para niños
- La importancia de la variedad en la dieta del niño
- La creación de un ambiente saludable a la hora de la comida\*
- El uso de prácticas positivas de alimentación†
- Conversar con las familias sobre la nutrición infantil
- Ninguna de las anteriores

\* En un ambiente saludable durante la hora de la comida, los niños pueden escoger lo que quieren comer entre los alimentos que se ofrecen, la televisión y los videos están apagados, y los proveedores se sientan con los niños y dan el ejemplo de comer alimentos saludables con entusiasmo.

† Las prácticas positivas de alimentación incluyen elogiar a los niños por probar alimentos nuevos, preguntar a los niños si tienen hambre o están llenos antes de retirar su plato o servirles más y evitar utilizar la comida para calmar a los niños o motivar un comportamiento apropiado.

## How often are families offered education\* on child nutrition?

- Never
- Less than 1 time per year
- 1 time per year
- 2 times per year or more

If you mark "never" the website will skip to the next question. For all other answers (Less than 1 time per year; 1 time per year; 2 times per year or more), on the website, check the items from the list below that your program includes.

\* Education can be offered through in-person educational sessions. Education can also be offered through brochures, tip sheets, or your program's newsletter, website, or bulletin boards.

## ¿Con cuánta frecuencia se ofrece a las familias educación\* sobre nutrición infantil?

- Nunca
- Menos de 1 vez al año
- 1 vez al año
- 2 veces al año o más

Si marca "nunca", el sitio web pasará a la siguiente pregunta. Para el resto de respuestas (menos de 1 vez al año, 1 vez al año, 2 veces al año o más), en el sitio web, marque los ítems de la lista que verá a continuación y que su programa incluye.

\* La educación puede ser ofrecida a través de sesiones educativas presenciales. También puede ser ofrecida a través de folletos, hojas informativas o en el boletín de su programa, página web o murales informativos.

## Which of the following topics are included in education for families on child nutrition?

Check all that apply.

- Food and beverage recommendations for children
- Serving sizes for children
- Importance of variety in the child diet
- Creating a healthy mealtime environment
- Using positive feeding practices
- My program's policies on child nutrition
- None of the above



Ward D, Morris E, McWilliams C, Vaughn A, Erinosh T, Mazzucca S, Hanson P, Ammerman A, Neelon S, Sommers J, Ball S. (2014). Go NAP SACC: Nutrition and Physical Activity Self-Assessment for Child Care, Family Child Care Edition. Center for Health Promotion and Disease Prevention and Department of Nutrition, University of North Carolina at Chapel Hill. Available at: [www.gonapsacc.org](http://www.gonapsacc.org).

© 2022 The University of North Carolina at Chapel Hill

## ¿Cuáles de los siguientes temas han sido incluidos en la educación para las familias sobre nutrición infantil?

*Marque todos los que apliquen.*

- Recomendaciones de alimentos y bebidas para niños
- Los tamaños de las porciones para niños
- La importancia de la variedad en la dieta del niño
- La creación de un ambiente saludable para la hora de la comida
- El uso de prácticas positivas de alimentación
- Las políticas de mi programa sobre nutrición infantil
- Ninguna de las anteriores

## Policy/Políticas

### Which of the following topics are included in your written policy\* on child nutrition?

*See list and mark response below.*

*If you marked “no written policy”, mark “no” on the website and the self-assessment will be complete. For all other answers, on the website, check the items from the list below that your program includes in its policies.*

- Foods provided to children
- Beverages provided to children
- Creating a healthy mealtime environment
- Using positive feeding practices
- Not offering food to calm children or encourage appropriate behavior
- Planned and informal nutrition education for children
- My participation in professional development on child nutrition
- Education for families on child nutrition
- Guidelines for foods offered during holidays and celebrations
- None of the above
- No written policy

\* A written policy can include any written guidelines about your program’s operations or expectations for assistants, children, and families. Policies can be included in parent handbooks and other documents.



## ¿Cuáles de los siguientes temas están incluidos en su política escrita\* sobre nutrición infantil?

Ve a la lista a continuación y marque la respuesta.

*Si marcó “no hay políticas escritas”, marque “no” en el sitio web y la autoevaluación estará completa. Para todas las demás respuestas, en el sitio web, marque los ítems de la lista que verá a continuación y que su programa incluye en sus políticas.*

- Alimentos que se ofrecen a los niños
- Bebidas que se ofrecen a los niños
- La creación de un ambiente saludable para la hora de las comidas
- Las prácticas positivas de alimentación
- No ofrecer comida para calmar a los niños ni para estimular una conducta apropiada
- Educación planificada e informal sobre nutrición para los niños
- Mi participación en desarrollo profesional sobre nutrición infantil
- Educación para las familias sobre nutrición infantil
- Lineamientos sobre los alimentos ofrecidos durante las festividades y celebraciones
- Ninguna de las anteriores
- No hay políticas escritas

\* Una política escrita puede incluir todas las guías escritas sobre las operaciones o expectativas de su programa para los asistentes, los niños y las familias. Las políticas pueden incluirse en los manuales para padres y otros documentos.

