

Child Care Tips

Hand Washing

Remember to wash hands with soap and warm running water when...

- Preparing and serving meals.
- Preparing meat, poultry, and fish.
- Feeding an infant.
- Eating or drinking.
- Changing diapers.
- Using the bathroom.
- Helping in the bathroom.
- Sneezing, coughing, and wiping runny noses.
- Coming in contact with body fluids.

Meat, Poultry, and Fish Safety

- Cook and cool to proper temperatures.
- Use separate cutting boards for raw meat and fruits/vegetables.
- Refrigerate meat, poultry, and fish in leak-proof dish; store on bottom shelf away from other foods.
- Defrost frozen meat, poultry, and fish in the refrigerator.

Prevent Cross Contamination

- Clean work surfaces, utensils, and cutting boards with hot soapy water and sanitize.
- Use a dishwasher whenever possible.
- Store cleaning supplies away from food supplies.

Grocery Shopping

- Use a cooler and ice pack to keep cold foods cold.
- Make the grocery store the last stop.
- Separate meat from other items.
- Select cold and frozen foods last.
- Never choose packages which are torn or leaking.
- Don't buy foods past the "sell-by" or expiration dates.
- Separate cleaning supplies from food.

Baby Food

- Read and follow directions on the baby food jar.
- Wash the lid and jar of baby food before opening.
- Serve baby food only from a dish.
- Use clean utensils.
- Use a clean spoon if more food is needed from jar.
- Refrigerate and date after opening.

Throw it out...

- If the "use-by" date on the jar has passed.
- If safety button does not pop when new jar is opened.
- If there is any leftover food in the dish.
- If opened jar has been stored longer than two days.

Breast Milk

- Label each container with child's name, contents, date, and time the breast milk was received.
- Refrigerate or freeze promptly.
- Use within two weeks, if frozen.
- Thaw frozen breast milk by placing container under cool running water.
- Use breast milk within 24 hours after thawing.
- Warm bottle in warm water.
- Throw away breast milk left in a bottle after a feeding.

Bottle Feeding

- Wash hands.
- Sterilize bottles and nipples.
- Label each bottle with child's name, contents, date, and time received.
- Refrigerate prepared bottles.
- Warm bottles in warm water.
- Throw away leftover breast milk or formula after a feeding.

Diaper Changing

- Always wash your hands **before** and **after** changing or checking a diaper.
- Assign a specific area for changing diapers.
- Change diapers away from where food is prepared or served.
- Clean and disinfect changing areas after each use.
- Put soiled diapers in assigned trash can.



National Food Service Management Institute
(800) 321-3054 www.nfsmi.org



This project has been funded with Federal funds from the USDA Food and Nutrition Service through a grant agreement with The University of Mississippi. The USDA and The University are equal opportunity providers and employers. 1/02

NFSMI Order # ET28-01



Recomendaciones para el Cuido de los Niños



Lavado de Manos

Recuerde lavarse las manos con jabón y agua tibia corriente, cuando...

- Prepare y sirva alimentos.
- Prepare carnes, aves y pescado.
- Alimente a un infante.
- Coma o beba.
- Cambie los pañales.
- Use el cuarto de baño.
- Ayude en el cuarto de baño.
- Estornude, tosa o se limpie la nariz.
- Entre en contacto con fluidos del cuerpo.

Seguridad con las Carnes, Aves y el Pescado

- Cocine y enfríe a la temperatura adecuada.
- Utilice separadas tablas de cortar para carnes, crudas y frutas/vegetales.
- Refrigere carnes, aves y pescado en recipientes sin salideros, y en el ultimo estante, alejados de otros alimentos.
- Descongele carnes, aves y pescado congelados en el refrigerador.

Evite la Contaminación Cruzada

- Limpie superficies de trabajo, utensilios y tablas de cortar con agua caliente jabonosa, y desinfecte.
- Use la lavadora de platos siempre que pueda.
- Almacene los productos de limpieza alejados de los alimentos.

Consejos para la Compra de Alimentos Seguros

- Use una heladera y bolsas congeladas para mantener fríos sus alimentos.
- Haga su última parada el mercado.
- Separe las carnes de los otros productos.
- Elija los alimentos fríos y congelados, al final de su compra.
- Jamás elija paquetes rotos o con salideros.
- No compre alimentos con fecha de expiración vencida.
- Separe los productos de limpieza de los comestibles.



National Food Service Management Institute
(800) 321-3054 www.nfsmi.org



This project has been funded with Federal funds from the USDA Food and Nutrition Service through a grant agreement with The University of Mississippi. The USDA and The University are equal opportunity providers and employers. 1/02

NFSMI Order # ET28-01



Manipulación Segura de los alimentos del Bebé

- Lea y siga las instrucciones del frasco de comida infantil.
- Lave la tapa y el frasco de comida infantil antes de abrirlo.
- Sirva la comida de bebé sólo de un platillo.
- Utilice utensilios limpios.
- Use una cuchara limpia si necesita más comida del frasco.
- Refrigérela y póngale fecha después de abrirlo.

Deséchelo...

- Si la fecha de consumo en el frasco está expirada.
- Si el botón de seguridad no salta al abrir un frasco nuevo.
- Si quedan residuos de comida en el platillo.
- Si el frasco abierto ha estado guardado más de dos días.

Leche Materna

- Marque cada envase con el nombre del niño, contenido, fecha y la hora cuando la leche materna fue recibida.
- Refrigérela o congélela enseguida.
- Utilícela dentro de dos semanas si la congela.
- Descongele la leche materna poniendo el envase bajo agua fresca corriente.
- Use la leche materna dentro de las 24 horas después de descongelarla.
- Entibie el biberón en agua tibia.
- Deseche los sobrantes de leche materna del biberón después de alimentar.

Alimentación en Biberón

- Lavarse las manos.
- Esterilice biberones y chupetes.
- Marque cada biberón con el nombre del niño contenido, fecha y la hora cuando el biberón fue recibido.
- Refrigere los biberones preparados.
- Entibie los biberones en agua tibia.
- Deseche los sobrantes de leche materna o fórmula después de alimentar.

Consejos Sobre Cambio de Pañales

- Lávese siempre las manos **antes y después** de cambiar o revisar un pañal.
- Asigne un área fija para cambiar los pañales.
- Cambie los pañales lejos de donde prepare o sirva los alimentos.
- Limpie y desinfecte las áreas de cambio luego de cada uso.
- Ponga los pañales sucios en un solo cesto de basura.

