













EMPOWER

10 Ways to Empower Children to Live Healthy Lives

-  **Standard 1:** Provide at least 60 minutes of daily physical activity, including adult-led and free play. Limit screen time to three hours or less per week and no more than 60 minutes of sedentary activity at a time.
-  **Standard 2:** Practice “sun safety.”
-  **Standard 3:** Provide a breastfeeding-friendly environment.
-  **Standard 4:** Determine whether site is eligible for the United States Department of Agriculture (USDA) Child and Adult Care Food Program (CACFP), and participate if eligible.
-  **Standard 5:** Limit serving fruit juice to no more than two times per week.
-  **Standard 6:** Serve meals family style and do not use food as a reward.
-  **Standard 7:** Provide monthly oral healthcare education or implement a toothbrushing program.
-  **Standard 8:** Ensure that staff members and child care providers receive three hours of training annually on Empower topics.
-  **Standard 9:** Make Arizona Smokers’ Helpline (ASHLine) education materials available at all times.
-  **Standard 10:** Maintain a smoke-free environment.

Empower child care facilities will develop and implement a written policy for each standard that meets the needs of all children served.

Policies should be effective no later than July 1, 2016.



ARIZONA DEPARTMENT
OF HEALTH SERVICES



EMPOWER

10 Maneras de Preparar a los Niños para que Tengan una Vida Sana

- ★ **Estándar 1:** Permitir al menos 60 minutos al día de actividad física, incluyendo la dirigida por un adulto, y juego libre. Limitar el tiempo frente a una pantalla a tres horas o menos y no más de 60 minutos de actividad sedentaria a la vez.
- ★ **Estándar 2:** Practicar “seguridad contra el sol”.
- ★ **Estándar 3:** Ofrecer una atmósfera de apoyo a la lactancia.
- ★ **Estándar 4:** Determinar si el sitio es elegible para el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) y participar si es elegible.
- ★ **Estándar 5:** Limitar el servir jugo de fruta a no más de dos veces por semana.
- ★ **Estándar 6:** Servir comidas estilo familiar y no usar la comida como premio.
- ★ **Estándar 7:** Proporcionar educación mensual sobre cuidado de salud oral o implementar un programa de lavado de dientes.
- ★ **Estándar 8:** Asegurar que los miembros del personal reciban tres horas de capacitación al año sobre temas de Empower.
- ★ **Estándar 9:** Tener siempre disponibles los materiales educativos de la Línea de Ayuda a Fumadores de Arizona (ASHLine).
- ★ **Estándar 10:** Mantener un centro libre de humo.

Las instituciones de cuidado infantil de Empower desarrollarán e implementarán una política por escrito por cada estándar que cumpla con las necesidades de todos los niños que reciben el servicio.

Las políticas deberán entrar en efecto a más tardar el 1ro de julio de 2016.



ARIZONA DEPARTMENT
OF HEALTH SERVICES