



Recordatorios del Programa

2017 Entrenamiento Anual Obligatorio

Si aún no ha completado la Formación Anual Obligatoria en línea, debe hacerlo inmediatamente visitando nuestro sitio web en choices4children.org. La fecha límite para recibir los Certificados de las Partes 1 y 2 es el 5 de septiembre de 2017.



Como Evitar Errores de Sobrecapacidad

Los errores repetidos de sobrecapacidad en su reclamación pueden ponerle en una deficiencia grave y requieren que se informe a la licencia por lo que es importante que usted entienda las reglas de capacidad para los no-infantes (mayors de 2 años), y los infantes (bebés menores de 2 años).

Si tiene una licencia para 8, puede cuidar 8 no-infantes; o cuidar hasta 3 no-infantes (pre-escolares) y 3 infantes (bebés)* (total 6 niños); o puede tener 2 infantes y 5 no-infantes de los cuales dos niños deben ser de edad escolar (6 años o más - uno de los dos niños pueden tener 5 años de edad, siempre y cuando asista a kindergarden) *(total 7 niños).

Si tiene una licencia para 14 puede cuidar 14 no-infantes; o atender hasta 8 no-infantes y 4 infantes *(total 12 niños); o 10 no-infantes de los cuales dos niños deben ser de edad escolar (6 años o más - uno de los dos niños puede tener 5 años de edad, siempre y cuando asista a kindergarden) y 3 infantes *(total 13 niños).

Actualizaciones de las Políticas

2017-2018 Renovaciones de Inscripción de Niños

Las hojas de trabajo e instrucciones para la renovación de la inscripción de los niños se le enviarán por correo a principios de Octubre. Deberá volver a inscribir a TODOS los niños actualmente inscritos actualizando su información en la hoja de trabajo y obteniendo las firmas de los padres y el correo electrónico para asegurar su inscripción continuada en el año 2017-2018 del programa.



**Días Festivos Cerrados:
Septiembre 4—Labor Day**

Fechas Límites de Reclamación de Agosto

Web Kids: Enviar en Sept 1

Scan Forms: Recibidas por tarde en **Sept 1**

(Formas enviadas tarde no se aceptan!)

Formas de registro: **Recibidas por tarde en Sept 5**

Continuing Development, Inc. (Choices for Children) is an equal opportunity provider.

Noticias en Nutrición

Septiembre es el Mes Nacional del Desayuno



Rompiendo el Ayuno

Todos nosotros "ayunamos" por siete o más horas por la noche cuando dormimos. "Rompe el ayuno" con algún alimento nutritivo. Si te sientes un poco lento cuando omites el desayuno, tienes una buena razón para sentirte así. Estás ejecutando tu "motor" en vacío. Comer el desayuno restaura el suministro de su cuerpo de glucosa en la sangre, la principal fuente de combustible del cerebro. Estos son algunos de los beneficios del desayuno:

- El desayuno mejora el rendimiento escolar. Los niños que se saltan el desayuno tienen problemas para mantenerse en la tareas de la escuela y se vuelven cansados e irritables.
- El desayuno mejora la nutrición. Los investigadores han demostrado que los niños que desayunan son más propensos a satisfacer sus necesidades de calcio, hierro, riboflavina, ácido fólico, hierro, vitaminas A y D y otros nutrientes y también comen menos grasa.
- Las personas que comen el desayuno tienden a comer más saludablemente durante todo el día. Los que no desayunan generalmente no compensan los nutrientes que perdieron en el desayuno, y pueden comer en exceso más tarde.



¿Cuál es el mejor desayuno? Aquel que...

- Provee su cuerpo y cerebro con alimentos nutritivos por la mañana.
- Apunta a la variedad. Elija alimentos de tres o cuatro grupos de alimentos diferentes, como un grano, carne, fruta y leche, para el desayuno.
- Tienen alguna proteína. Los investigadores han demostrado que las personas que comen un desayuno que contiene proteínas tienen un mejor desempeño en las pruebas de pensamiento y concentración. Por ejemplo, tener un vaso de leche, un recipiente de yogur, un trozo de queso, mantequilla de maní en su pan tostado o un huevo duro cocido añadirían proteína.

Elija cereales sabiamente. Al hacer compras, busque alto en los estantes en lugar de a nivel de los ojos o más bajo, donde los cereales de los niños a menudo se colocan. Lea cuidadosamente las etiquetas de información nutricional. Compare fibra, contenido de azúcar, vitaminas y minerales. Compare los precios de los cereales. Considere las marcas de la tienda y utilice el precio unitario que se encuentra en la mayoría de las estanterías de las tiendas.

Elija cereales integrales y panes integrales. Para seleccionar los alimentos de grano entero, verifique los primeros dos artículos en la lista de ingredientes. Por ejemplo, busque avena, trigo integral o grano entero. Los alimentos ricos en grano entero contienen al menos 50% de granos enteros y los granos restantes en los alimentos se enriquecen.

Menús de desayuno de Muestra:

- Cereal con plátanos en rodajas y leche
- Mezcla casera de cereales integrales, nueces, frutos secos y leche
- Galletas integrales con mantequilla de maní, y un batido de frutas y yogur
- Waffles con fresas frescas, jamón magro y leche baja en grasa
- Avena con pasas y leche baja en grasa
- Mantequilla de cacahuete en pan integral, rodajas de manzana y leche

*** RECUERDE: A partir de Octu 1- 2017, los sustitutos de carne/carne pueden reemplazar el componente de grano entero en el desayuno un máximo de tres veces /semana!**

CONGRATULATIONS!

Providers of the Month

**MARIA LEDEZMA
CHRISTINE KNAPP**

Minute Menu Magic



<i>All Day with</i>		BREAKFAST			<i>All Day with</i>
CHRISTINE KNAPP	Yogurt			<i>*Chilled</i>	MARIA LEDEZMA
Blackberries (05)	Figs (14)	Pluots (33)	<i>Blueberry Soup (05)</i>	Raspberries (40)	
English Muffin (23)	Whole Grain Grits (233)	Raisin-Cinnamon Bagel (03)	WW Toast Fingers (56)	Banana Bread (04)	
1% Milk (6)	1% Milk (6)	1% Milk (6)	1% Milk (6)	1% Milk (6)	
SNACK					
Jack Cheese (138) & Black Beans (160)	Baked Beans (156)	Frozen Grapes (18)	Artichokes (152)	Jicama (201)	
Wh Wheat Tortilla (134) 1% Milk (6)	Biscuits (05)	1% Milk (6)	Ritz Crackers (247)	1% Milk (6)	
LUNCH/DINNER					
Hard Boiled Eggs (151)	HM Beef Vegetable Soup (266)	Chicken Legs (34)	<i>*Tropical Sliders(55)</i>	Catfish/Trout (67)	
Broccoli (164)	Turnips (182), Corn, Celery	Brussels Sprouts (166)	<i>Pineapple (164)</i>	Carrots (170)	
Strawberries (43)	<i>*Crunchy Bok Choy Slaw ()</i>	Nectarines (25)	Sugar Snap Peas (173)	Watermelon (46)	
Multi Grain Bread (37)	Brown Bread ()	Whole Wheat Orzo (107)	<i>Hawaiian Rolls (33)</i>	Spanish Rice (123)	
1% Milk (6)	1% Milk (6)	1% Milk (6)	1% Milk (6)	1% Milk (6)	

**W
E
E
K
L
Y
G
R
O
C
E
R
Y
L
I
S
T**

Refrigerated
1% Milk
Jack Cheese
Plain Yogurt
Flavored Yogurt

Frozen
Apple Juice

Meat
Beef
Trout/Catfish
Chicken Legs

Packaged
Whole Wheat Tortillas
Brown Bread
Whole Wheat Bread
Multi-Grain Bread
Whole Wheat Orzo
Hawaiian Rolls
Ritz Crackers
English Muffins
Raisin-Cinnamon Bagels
Baked & Black Beans
Honey
White Rice
Diced Pineapple
Dark Sesame Oil
Rice Vinegar
Dry Roasted Cashews
Whole Grain Grits

Produce
Carrots
Blackberries
Red Bell Pepper
Red Onions
Nectarines
Grapes
Brussels Sprouts
Pluots
Bok Choy
Cilantro
Broccoli
Artichokes
Jicama
Figs
Blueberries
Bananas
Raspberries
Watermelon
Sugar Snap Peas
Strawberries
Turnips
Corn
Celery



***Tropical Sliders**

Combine diced Pineapple, chopped Red onion, Cilantro, Lime Juice and Salt to make a Pineapple Cilantro Relish. Serve on ham slices on Hawaiian rolls.



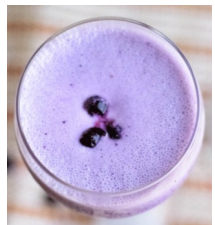
***Crunchy Bok Choy Slaw**

- 1 C thinly sliced Bok Choy
- 1 T Rice Vinegar
- 1/4 C grated Carrot
- 1/2 tsp. Dark Sesame Oil
- 1/4 C sliced Red Bell Pepper
- 1/8 C dry-roasted unsalted Cashews

Combine all ingredients except cashews in a bowl; toss to combine. Sprinkle with cashews right before serving. Serves 6, 3-5 years. *Source: Cooking Light magazine*

***Chilled Blueberry Soup**

- 2 C fresh Blueberries (2 6oz. Containers)
- 1 C 100% Apple Juice
- 1 1/2 C plain Yogurt
- 1 T Honey
- 1/4 tsp. Cinnamon
- Optional: Fresh Mint Leaves for garnish



Rinse blueberries and set aside a few for garnishing.. Blend all ingredients in a food processor or blender. Serve immediately. Garnish with blueberries and mint leaves, if desired. Serves 6, 3-5 years. *Source: NaturipeFarms.com and JuiceCentral.org*

