



Recordatorios del Programa

Todos los niños deben ser registrados en Minutw Menu

TODOS los niños bajo su cuidado que cuentan en su capacidad (incluidos los niños suyos) deben inscribirse en Minute Menu independientemente de si participan en el CACFP o no. Tenga en cuenta: Si un niño inscrito no participa en el CACFP, debe desmarcar la casilla "Participando en CACFP" en minute menu y debe llenar un "Formulario de padre / tutor para la no participación en el CACFP" y mantenerlo en su archivo. Si su propio hijo no califica para participar en el CACFP según sus ingresos, no necesita presentar un Formulario de padre / tutor para la disminución de la participación en el CACFP).



Actualizaciones de las Políticas

Leche y sustitutos de la leche en el Programa de Comidas



La leche es un componente requerido en todas las comidas en el CCFP y es una parte esencial de la dieta saludable de un niño debido a que está repleta de proteínas, calcio y vitamina D.

Se requiere leche entera para edades de 1 a 2 años.
Se requiere leche sin grasa (0%) o baja en grasa (1%) para niños mayores de 2 años.

Si un niño tiene una necesidad dietética especial y no puede beber leche de vaca, los padres deben firmar un formulario de solicitud de los padres para la sustitución de leche por una no láctea. El sustituto de la leche no láctea debe ser nutricionalmente equivalente a la leche y puede proporcionarse a expensas del padre o proveedor para formar parte de una comida reembolsable.

Tenga en cuenta: La leche de almendras, la leche de coco o la leche de arroz NO son sustitutos de la leche no lácteos reembolsables y solo pueden aceptarse con una Declaración médica firmada por un médico con licencia.

Tanto la solicitud de los padres para leche no lacteal y la Declaración Médica se puede encontrar en nuestro sitio web (choices4children.org) en el Programa de Alimentos para el Cuidado Infantil.



Días Festivos:
Nuevo Año—Enero 1
Martin Luther King Day - Enero 15

Plazos para el reclamo de Diciembre

Web Kids: **Enviar por tarde Enero 1**

Formas Escaneables: **Recibidas por tarde Enero 5**

(Formas enviadas tarde no se aceptan!)

Formas de registro: **Recibidas por tarde Enero 5**

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

Novedades en Nutrición

Año nuevo, Nuevo usted: ¡5 consejos para tener un mejor estado físico en 2018!

Feliz año nuevo a un nuevo tú! ¿Hiciste una resolución de Año Nuevo? Millones de personas hacen resoluciones de Año Nuevo cada Enero para mejorar su salud al perder peso, ponerse en forma o comer saludablemente. Algunos objetivos para el nuevo año son comer más sano cocinando en casa más a menudo, mantenerse activo mientras aumenta los minutos de actividad física y equilibrar la vida con un horario ocupado. Acepte el desafío de mejorar su salud en el 2018 tomando decisiones más saludables.

1. Consuma la cantidad de calorías adecuada para usted

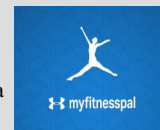
Todos necesitamos diferentes cantidades de calorías según nuestra edad, sexo, altura, peso y nivel de actividad física. Hay varios sitios web gratuitos o aplicaciones que lo ayudarán a alcanzar sus objetivos de calorías. Daily Food Plan de ChooseMyPlate.gov determinará la cantidad apropiada de calorías para usted. MyFitnessPal, una aplicación en su teléfono, realiza un seguimiento de su comida y ejercicio mientras viaja.

2. Organice un plato saludable

Construya un plato saludable usando MyPlate.



- Trata de hacer la mitad de su plato con las frutas y verduras, eligiendo frutas y verduras frescas, congeladas, enlatadas o secas.
- Cuando consuma productos lácteos, cambie a leche descremada o baja en grasa (1%).
- Haga al menos la mitad de sus granos integrales eligiendo cereales 100% integrales, pan, galletas saladas, arroz y pasta. Una de las maneras más fáciles de averiguar si su producto alimenticio contiene granos integrales es buscar el sello de grano entero. Comience por aumentar los granos enteros en su dieta mediante la sustitución de la mitad de la pasta con espaguetis de trigo integral en las recetas para facilitar su consumo.
- Varíe sus elecciones de alimentos con proteínas manteniendo porciones de carne y aves pequeñas y delgadas. Además, coma frijoles, que son una fuente natural de fibra y proteína, y haga que el pescado sean la proteína en su plato dos veces por semana.



3. Reduzca los alimentos con alto contenido de grasas sólidas, azúcares añadidos y sal

Algunos de nuestros alimentos favoritos se incluyen en esta categoría, pero se trata de la moderación o la modificación de la receta para incorporarlos a un estilo de vida saludable.

4. Cocine mas seguido en casa

Cocinar en casa no solo puede ahorrarle dinero, sino que le permite controlar lo que contienen sus alimentos y cómo se preparan los alimentos. Terminamos comiendo más cuando no somos capaces de planificar e ir de compras el fin de semana. Cuando cocinamos más a menudo en casa, tendemos a comer más frutas, verduras, granos integrales, productos lácteos bajos en grasa y alimentos con proteínas magras.

5. Haga mas Actividad Fisica

Es importante estar físicamente activo a su manera ya sea que incluya caminar, correr, practicar deportes, yoga, levantamiento de pesas o cualquier otro tipo de ejercicio. Es difícil continuar o hacer tiempo para hacer ejercicio que no disfrutas. Para obtener los beneficios más saludables, los adultos deben aspirar a al menos 150 (2 horas y 30 minutos) de actividad aeróbica de intensidad moderada cada semana.



Source: <https://makinghealthierdecisions.com>





Minute Menu Magic

JANUARY

2018

<i>All Day with</i>		BREAKFAST		<i>All Day with</i>
Peanut Butter	ROSA PENA DE LICATA			VICTORIA PITA
Kumquats	Pineapple	<i>*Crunchy African Bananas</i>	Guava	Cantaloupe
Plain Bagels	Waffles	Yogurt	Kashi	Bran Muffin
1% Milk	1% Milk	1% Milk	1% Milk	1% Milk
SNACK				
Egg Salad	Mixed Dried Fruit	Leek Soup	Almonds	Lentils
Whole Grain Crackers	Walnuts, 1% Milk	Oyster Crackers	Asian Pears	Asparagus
LUNCH/DINNER				
<i>*Tofu Dippers</i>	Chicken Breast	Beef Meatballs	Shredded BBQ Pork	Shrimp
<i>Marinara Sauce</i>	Pinto Beans	Beet Salad	<i>*FuFu</i>	Broccoli
Bok Choy & Spinach Sauté	Apples	Mandarin Oranges	Kiwi	Nectarines
Garlic Bread	Quinoa	Whole Wheat Cous Cous	Hawaiian Rolls	Noodles
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 Flavored Yogurt Eggs Extra Firm Tofu Packaged Wh.Wheat Cous Cous Whole Grain Crackers Noodles Oyster Crackers Bran Lentils Kashi Cereal Walnuts Almonds Unsalted Peanuts Parmesan Cheese Bagels Marinara Sauce Mixed Dried Fruit Pinto Beans Vegetable Broth Peanut Butter Hawaiian Rolls BBQ Sauce Quinoa	Meat Ground Beef Pork Roast Chicken Breast Shrimp Produce Asparagus Asian Pears Apples Bok Choy Plantains Garlic Broccoli Spinach Bananas Kiwi Nectarines Leeks Green Onions Pineapple Cantaloupe Beets Lettuce Mandarin Oranges Kumquats	Crunchy African Bananas  1 T Butter 1 T firmly packed Brown Sugar 1/4 tsp. ground Cinnamon 2 large Bananas, medium-ripe Cooking Spray 1/4 C chopped unsalted Peanuts Preheat oven to 350°. In a small bowl, melt butter in microwave. Stir in sugar and cinnamon until well blended. Coat a 9" x 9" baking pan with cooking spray. Peel bananas; cut lengthwise in half. Place cut-side down in baking pan. Brush with sugar mixture; sprinkle with nuts. Bake 20 minutes, or until bananas are lightly browned. Serve warm. Serves 4, 3-5 years. <i>Source: Fruit & Veggies-More Matters</i>
		<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; text-align: center;"> Best Wishes for a Healthy, Happy & Prosperous New Year! </div>	FuFu (mashed plantains) 2 1/2 C Water Dash Garlic powder 2 ripe Plantains (<i>skin should be black</i>) 1/2 T Butter 1/8 C Skim Milk 2 Green Onions (Scallions), chopped Peel plantains and slice into 1" pieces. Bring water to a boil. Add plantains and cook over medium-high heat for 20 minutes until most of water is absorbed. Add butter, garlic powder, and milk. Mash with a potato masher. Garnish with onions. Serves 8, 3-5 years. <i>Source: Fruit & Veggies-More Matters</i>
			Crispy Tofu Dippers 14 oz. package extra firm Tofu, pressed, drained, and cut into bite-sized pieces 2 T Cornstarch 2 T Olive Oil 1/2 C Cornmeal 1/4 C grated Parmesan Cheese Marinara, for dipping Whisk together cornstarch, cornmeal and cheese. Place tofu pieces in the mixture and toss to coat well. Heat oil in a skillet over medium heat. Toss coated tofu into hot pan. Cook on all sides until crispy and brown. Serve with marina dip. Serves 6, 3-5 years

