



### Recordatorios del Programa

#### Evitando los Errores de Sobrecapacidad

Los errores repetidos de exceso de capacidad en su reclamo pueden ponerlo en serias deficiencias y que lo informemos a la licencia, por lo que es importante que comprenda las reglas de capacidad para los niños en edad escolar, los preescolares y los bebés.



#### Capacidad Pequeña

Si tiene una licencia para 8, puede atender a 4 bebés \* solamente o hasta 3 niños en edad preescolar y 3 bebés \* (6 niños). Si toma dos hijos adicionales, deben ser de edad escolar (6 años o mayor - uno de los dos niños puede tener 5 años de edad mientras asiste al jardín de infantes) y luego la capacidad de su bebé baja a 2 bebés \*.

#### Capacidad Grande

Si tienes una licencia para 14, puedes cuidar hasta 8 preescolares y 4 bebés \* (12 niños). Si toma dos niños adicionales, estos deben ser de edad escolar (6 años o más - uno de los dos niños puede tener 5 años de edad mientras asistan al jardín de infantes) y luego la capacidad de su bebé se reduce a 3 bebés \*.

\* **infant = menores de 2 años**

### Actualizaciones de Políticas

#### No pierda de Registrar Ninguna Comida Durante el Descanso de Primavera!!!

Al inscribir a niños en edad escolar en KidKare, asegúrese de indicar el Distrito Escolar y el Nivel. Al indicar el Distrito Escolar, KidKare verificará automáticamente con el Calendario del Distrito Escolar correspondiente los descansos escolares y feriados a fin de permitir cualquier refrigerio y / o almuerzos solicitados para los niños en edad escolar bajo su cuidado.

**Nota:** Debe indicar Días Mínimos y Días de Enfermedad usando el ícono ☰ al lado del nombre de cada niño en edad escolar.

También puede anotar los días de escuela usted mismo en el calendario de cada niño en KidKare yendo a Calendario > Niño > Seleccionar niño, luego arrastre y suelte para "Sin escuela" o "Enfermo".



#### Fechas Límites Reclamo de Marzo

Web Kids: **Enviar por tarde Abril 1st**

Formas escaneadas: **Recibidas por tarde Abril 5**

(Formas enviadas tarde no son aceptadas!)

Formas de Registro: **Recibidas por tarde Abril 5**

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

### CACFP Meal Pattern Supports

#### Noticias de Nutrición



#### Reducir el Azúcar Agregado en las Dietas de los Niños

La alta ingesta de azúcar se ha relacionado con muchos problemas de salud, desde las caries dentales hasta la obesidad, la diabetes tipo 2, la enfermedad cardíaca y otras afecciones de salud, muchas de las cuales duran hasta la edad adulta. Minimizar los azúcares añadidos en las dietas de los niños es una prioridad, pero no es tan simple como intercambiar galletas y refrescos por frutas y agua.

"Reducir azúcares añadidos" es un mensaje clave en las Pautas dietéticas 2015 para estadounidenses. De acuerdo con las Directrices, los azúcares agregados incluyen azúcares, jarabes y otros edulcorantes calóricos. En pocas palabras, los azúcares agregados endulzan una comida, y aunque agregan calorías, prácticamente no ofrecen nutrición.

En una etiqueta de ingredientes, el azúcar puede aparecer bajo muchos nombres, más de 50, en realidad. Algunos de los más comunes incluyen azúcar de caña, jugo de caña evaporado, jarabe de maíz, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, azúcar sin refinar y sólidos cristalinos. Y, no olvide azúcar moreno, miel, jarabe de arce y jarabe de arroz integral.

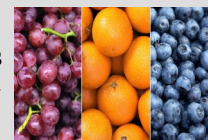
Las Pautas dietéticas de 2015 recomiendan que los estadounidenses limiten los azúcares agregados a no más del 10 por ciento de sus necesidades calóricas diarias. Eso es aproximadamente 12 cucharaditas (48 gramos de azúcar) en una dieta de 2,000 calorías. Pero para los niños, especialmente los niños pequeños, que solo pueden necesitar de 1.200 a 1.400 calorías por día, es incluso mucho menor.



Pero, en lugar de obsesionarse con gramos y cucharaditas, lo mejor es concentrarse en reducir los azúcares agregados al limitar los productos que los contienen. El Patrón de comida actualizado de CACFP, que se basa en las Pautas alimentarias, lo hace de 5 maneras sencillas:

1. Jugo de fruta (100%) limitado a 1 porción por día para niños de 1 año o más y ya no está permitido para bebés. El agua debe ser ofrecida en su lugar.
2. Solo se permite la leche entera no saborizada para niños de 1 a 2 años y la leche sin sabor sin grasa o el 1% de leche para niños de 2 años en adelante.
3. Postres a base de granos como galletas, pasteles y pasteles ya no están permitidos.
4. Los cereales para el desayuno están limitados a no más de 6 gramos de azúcar por onza seca. El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcar por cada 6 onzas.

Simplemente siguiendo el patrón de comidas CACFP, los niños naturalmente consumirán menos azúcar lo que contribuirá a una dieta más saludable que les durará en su adolescencia y más allá en la edad adulta.



Source: Academy of Nutrition and Dietetics

**CONGRATULATIONS!**  
***Providers of the Month***  
**ANDREA WISNIEWSKI**  
**JACQUELINE HALFORD**


# Minute Menu Magic



2018

<i>All Day with</i>		<i>All Day with</i>		<b>BREAKFAST</b>	
JACQUELINE HALFORD	ANDREA WISNIEWSKI				Almond Butter
<b>Apricots</b>	<b>Pork Sausage, Blueberries</b>	Applesauce	Broiled Honeyed Grapefruit		Asian Pears
<b>Yogurt</b>	<b>Waffles</b>	<i>*Carrot Pancakes</i>	Raisin Bread		Wh. Wh. English Muffins
<b>1% Milk</b>	<b>1% Milk</b>	1% Milk	1% Milk		1% Milk
<b>SNACK</b>					
<b>100% Apple Juice</b>	<b>Carrots</b>	Hardboiled Eggs	Artichokes		Cherries
<b>Corn Tortilla Chips</b>	<b>Goldfish Crackers</b>	Cheese Crackers	1% Milk		Animal Crackers
<b>LUNCH/DINNER</b>					
<b>Cheddar Cheese</b>	<b>Kidney Beans</b>	Ground Beef	<i>*Chicken Pizza Puffs</i>		<i>*Easy Citrus Fish</i>
<b>Peas</b>	<b>Corn</b>	Asparagus	<i>Marinara &amp; Broccoli</i>		Baked Potatoes
<b>Carrots</b>	<b>Mangos</b>	Red Apples	Oranges		Radish, Mandarin, Spinach Salad
<b>Macaroni</b>	<b>Brown Rice</b>	Whole Grain Cornbread	<i>Whole Wheat Pizza Puffs</i>		Parmesan Chive Biscuits
<b>1% Milk (6)</b>	<b>1% Milk (6)</b>	1% Milk (6)	1% Milk (6)		1% Milk (6)



<b>W E E K L Y  G R O C E R Y  L I S T</b>	<b>Refrigerated</b>	<b>Frozen</b>	<b>Carrot Pancakes</b>		
	1% Milk 1% Buttermilk Eggs Cheddar Cheese Mozzarella Cheese Yogurt	Peas Orange & Apple Juices	1 1/4 C enriched Flour 1/4 C chopped Walnuts 2 tsp. Baking Powder 1 tsp. Cinnamon 1/4 tsp. Salt 1/8 tsp. nutmeg Dash each, ground Cloves and Ginger	1/4 C Brown Sugar 3/4 C Buttermilk 1 T Oil 1 1/2 tsp. Vanilla 2 large Eggs, lightly beaten 2 C finely grated Carrot (about 1 lb.) Cooking Spray	
	<b>Meat</b>	<b>Packaged</b>	<b>Chicken Pizza Puffs</b>		
	Whole Chicken Ground Beef Tilapia or Flounder Pork Sausage	Cheese Crackers Animal Crackers Goldfish Crackers Walnuts Raisin Bread Whole Wheat English Muffins Brown Rice Macaroni Noodles Whole Wheat Bread Corn Tortilla Chips Whole Grain Cornmeal	1 C Whole Wheat Flour 3/4 tsp. Baking Powder 1 C Milk 1 Egg	1 C shredded Mozzarella Cheese 1 C Broccoli, chopped small 12 oz. cooked, chopped Chicken 24 oz. jar, Marinara Sauce, heated	Preheat oven to 375° and grease 12 cup muffin tin. In a large bowl, whisk together flour and baking powder; whisk in milk and egg. Stir in cheese, broccoli, and chicken. Mix batter, then portion into muffin tin. Bake until puffed and golden, about 20 minutes. Serve with warm marinara for dipping. Serves 12, 3-5 years <i>Source: Twist &amp; Sprout</i>
	<b>Produce</b>	<b>Canned/Jarred</b>	<b>Easy Citrus Fish</b>		
	Spinach Carrots Radishes Blueberries Oranges Mangos Red Apples Potatoes Lemon Grapefruit Broccoli Asparagus Artichokes Mandarins Asian Pears Cherries	Kidney Beans Apricots Applesauce Almond Butter Marinara Sauce Corn	1/4 C 100% Orange Juice Juice of 1/2 Lemon Cooking Spray 2 (4 oz. each) Tilapia or Flounder fillets	Salt & Pepper, to taste 1 T dried Parsley Dash of Paprika	Preheat oven to 400°. In small bowl, mix juices and set aside. Lightly spray a 9 X 9 baking dish with oil. Place a large sheet of foil (twice length of fish) on the dish. Place fish on foil and turn sides upright. Coat fish with juice. Sprinkle with spices; close foil, folding so packet won't leak. Bake about 10 minutes per inch thickness of fish. Carefully remove from foil to serve. Serves 5, 3-5 years <i>Source: www.aicr.org</i>
		