



Recordatorios del Programa

2018 Entrenamiento Anual Obligatorio

La Capacitación Anual de Nutrición Obligatoria 2018 está en línea en www.choices4children.org.

Puede acceder a la capacitación yendo a Programas > Programa de Alimentos para el Cuidado Infantil y haciendo clic en el botón de Entrenamiento Anual en Nutrición 2018. La Capacitación anual en línea es obligatoria para continuar su participación en el CACFP y estará disponible en línea desde el **1 de mayo de 2018 hasta el 31 de agosto de 2018**.



La capacitación de este año consiste en un paquete de capacitación que puede imprimir y una prueba en línea de 30 preguntas sobre la Capacitación Anual de Nutrición.

Lea atentamente las instrucciones y el paquete de capacitación y luego imprima el Certificado de Logro después de tomar el examen. El Certificado de Logro se debe a nosotros a más tardar en **5 de septiembre de 2018**.

Tiempos de Comidas en KidKare

KidKare usa un reloj de "tiempo real" cuando registra sus horas de comida, así que asegúrese de verificar dos veces que la hora de comida que registra es correcta para **AM o PM**.



¡IMPORTANTE: Las comidas deben registrarse **DIARIAMENTE** (antes de la medianoche). **No puede ingresar sus comidas y asistencia en KidKare con anticipación** (antes de que se sirva la comida).

Actualizaciones de las Políticas

"Albóndigas" sacadas de la lista de alimentos

Las "albóndigas de pavo" y las "albóndigas de carne de res" se han quitado de la tabla de alimentos para no confundirlas con albóndigas preparadas comercialmente. Si sirve albóndigas que usted mismo elabora, simplemente indique "carne molida de pavo" o "carne picada" en la tabla de alimentos.



NOTA: Asegúrese de revisar sus menús programados o plantillas de menú para cambiar "albóndigas de pavo o carne de res" a carne de pavo molida o carne molida para que no obtenga un error de "comida desconocida".



Días festivos y Cierres
Lunes, Mayo 28 Memorial Day

Plazos de reclamo de abril

Web Kids: **SEviar por tarde** Mayo 1
Scan Forms: **Recibidas por tarde** Mayo 5
(Formas recibidas tarde no se aceptan!)
Enrollment Forms: **Recibidas por tarde** Mayo 5

Noticias en Nutrición

Patrón de comidas CACFP para frutas y verduras

El nuevo patrón de comidas CACFP entró en vigencia el **1 de octubre de 2017** y respalda la oferta de una mayor variedad de frutas y verduras al tener **un componente de frutas y verduras separado en bocadillos, almuerzos y cenas** y limitar el consumo de jugo una vez al día para niños 1 año y más viejo. Para fomentar un mayor consumo de vegetales, se pueden servir **dos vegetales en las comidas** en lugar de una fruta y un vegetal, como también una fruta y un vegetal se pueden servir juntos como los dos componentes para un refrigerio.

Además, se requiere una fruta o verdura en las comidas y refrigerios para bebés de 6 meses en adelante (cuando están listos según el desarrollo) y el jugo ya no está permitido.

Diversión en el Mercado de Agricultores con las Frutas y Verduras!

Visitar el mercado de agricultores fomenta un estilo de vida saludable. Los niños están rodeados de frutas y verduras, vendidas por productores locales, que a menudo usan métodos de cultivo más amigables con el medio ambiente. Muchos niños realmente no saben de dónde proviene toda esa comida en la tienda de comestibles. Ver la comida en el mercado de un agricultor y hablar con los agricultores que la cultivan ayudará a los niños a establecer conexiones entre los alimentos que comen y de dónde provienen.



Aquí hay algunas actividades de aprendizaje del mercado de agricultores para niños:

- Haga compras basadas en lo que está de temporada y se ve mejor. Habla sobre cómo diferentes cultivos crecen mejor en diferentes estaciones del año.
- Deje que sus hijos estén a cargo de comprar algo pequeño. Incluso pueden pesar su artículo y manejar el dinero.
- Haga una lista de preguntas para hacer a los agricultores. Ha hablado con el apicultor en el puesto de venta de miel, con el productor de productos lácteos en la caseta de queso y, por supuesto, con los agricultores de frutas y verduras.
- Haga una búsqueda del tesoro del arcoíris. Encuentra un artículo para cada color del arcoíris. Señale que comer una variedad de colores en una dieta es una opción de estilo de vida saludable.
- Los más pequeños querrán perder tiempo identificando colores, formas y contando los artículos que están comprando.
- Prueba muestras! A menudo, los agricultores establecen muestras para que prueben los clientes. Aproveche esto y pruebe cosas nuevas y hable sobre cómo saben. (Es posible que desee mantener un desinfectante para manos y toallitas cerca).
- Cocine y prepare la comida usando sus compras en el mercado del agricultor. A los niños les encanta buscar nuevas recetas en línea para usar con los ingredientes de nuestro mercado de agricultores.
- ¡Lee libros sobre el mercado de agricultores! Aquí hay algunos favoritos:



Farmers' Market Day by Shanda Trent
We're Going to the Farmers Market by Sara Anderson
A Day at the Market by Sara Anderson

Source: www.leapfrog.com



Minute Menu Magic



2018

All Day with		All Day with		BREAKFAST	
GLADIZ FERNANDO DE HARO	DEBRA LAGGE				
Raspberries	Scrambled Eggs, Blackberries	Watermelon	Nectarines		Peaches
Bagel	Whole Wheat Bread	Toasted Pita Bread	HM Boysenberry-Pecan Muffin		Whole Grain Cereal
1% Milk	1% Milk	1% Milk	1% Milk		1% Milk
SNACK					
Cucumbers	String Cheese, AJ	*Cheese &	Avocado		Apriums
Saltine Crackers	Wheat Thins	Fruit Kebobs	Whole Grain Chips		1% Milk
LUNCH/DINNER					
Tofu	Ground Beef	Chicken Thighs	*Baked Meatballs		Shrimp
Artichokes	Lettuce & Tomatoes	Swiss Chard	*Glazed Sweet Potatoes		Broccoli
Blueberries	Grapes	Guavas	Kale Salad		Jicama
Brown Rice	Spaghetti Noodles	Whole Wheat Tortillas	French Bread		Noodles
1% Milk (6)	1% Milk (6)	1% Milk (6)	1% Milk (6)		1% Milk (6)

WEEKLY GROCERY LIST	Refrigerated	Produce
	1% Milk	Grapes Lettuce
	Eggs	Blueberries Kiwi
	Cheddar Cheese	Cucumbers Kale
	String Cheese	Jicama
	Yogurt	Guavas
	Meat	Tomatoes
	Tofu	Broccoli
	Ground Beef	Blackberries
	Ground Lamb	Apples
	Shrimp	Sweet Potatoes
	Chicken Thighs	Swiss Chard
		Avocados
	Frozen	Artichokes
	Orange Juice	Raspberries
	Apple Juice	Strawberries
	Packaged	Boysenberries
	Saltine Crackers	Peaches
	Pita Bread	Nectarines
	Pecans	Apriums
	Whole Wheat Bread	Watermelon
	Bagels	
	Bread Crumbs	
	Brown Rice	
	Wheat Thins	
Noodles		
French Bread		
Whole Grain Chips		
Whole Wheat Tortillas		
Whole Grain Cereal		



Glazed Sweet Potatoes

- Cooking spray
- 1 lb. Sweet Potatoes, peeled and cut into 1/2-inch thick slices
- 1 T Cornstarch
- 1 T Brown Sugar
- 1/2 C Orange Juice
- 1/2 C water

Preheat oven to 425°F. Spray a 1-quart baking dish with cooking spray. Place potato slices in the prepared baking dish. In a small bowl, combine cornstarch, sugar, juice, and water. Stir well. Pour mixture over potato slices. Cover and bake for 40 minutes or until potato slices are tender and glaze is thickened. Serves 6, 3-5 years.
Source: www.quickhealthyrecipes.msstate.edu



Cheese & Fruit Kebobs

- 6 oz. Cheese
- 2 Apples
- 1 C Fruit Yogurt
- 1 pint Strawberries
- 1 C Grapes
- 2 Kiwi

Wash fruits; cut into chunks. Cut cheese into chunks. Place all ingredients on skewers, according to preference. Arrange on a small plate with yogurt in center for dipping. Serves 12, 3-5 years.
Source: www.mealsmatter.org

Baked Meatballs

- 1/4 C minced Onion
- 1 T Oil
- 2 lbs. Ground Lamb
- 2 tsp. Onion Powder
- 1/2 tsp. Garlic Powder
- 2 Eggs
- 1/2 C Milk
- 1/8 tsp. Salt
- 3/4 C Breadcrumbs
- 1/2 tsp. Pepper

Preheat oven to 400°F. Lightly grease baking sheet. Add 1 T oil and onions to a small skillet. Cook over medium heat until tender, about 3 minutes. Mix remaining ingredients together in a bowl; add onions. Mix until blended, using a large spoon. Shape beef mixture into 16 meatballs; place on baking sheet. Bake until thoroughly cooked, about 10-12 minutes. Serves 16, 3-5 years. *Source: Twist & Sprout*

