

Nutrition Updates

A Healthy Start for Life!

Abril 2023

¡La primavera ya se siente en el aire! Los días se alargan, el sol calienta más, y las flores florecen. En Abril celebramos el Día de la Tierra, un evento anual que se celebra el 22 de Abril para brindar apoyo a la protección ambiental. Muchas comunidades llevan a cabo eventos especiales. El tema oficial para el año 2023 es **Invierte en Nuestro Planeta**.

AVISOS Y RECORDATORIOS:

- Muchas escuelas se encuentran actualmente de vacaciones de primavera. Por favor llame a CDA si su guardería permanecerá cerrada o si no estará sirviendo alimentos en su horario acostumbrado. Asegúrese de oprimir el botón de "No Escuela" para todos los niños en edad escolar que se encuentran a su cuidado y reciben alimentos durante las vacaciones de primavera.
- ♦ Se estará enviando el Entrenamiento Anual para el año 2023 a través de un correo electrónico. Así mismo se les enviará por correo electrónico una notificación referente al entrenamiento e instrucciones de como conectarse junto con una contraseña. Este año existe nueva información en el entrenamiento. Al final del entrenamiento pueden imprimir recursos y su certificado.
- Siempre que reciba una nueva Licencia para Cuidado Infantil favor de mandar una copia a CDA para nuestros expedientes.
- En Kid Kare la asistencia de un niño(a) no puede registrarse antes de que el servicio de alimentos se haya servido.
- Actualmente existen opciones adicionales en la compra de alimentos procesados cuando compre trocitos de pollo (chiken tenders), barritas de pescado (fish sticks), y "corn dogs". Cuando esté en el supermercado, compre estos productos con la etiqueta CN en el paquete, y guarde la etiqueta (o una foto) para mostrar a su Monitora durante la visita. Todavía no se reembolsa por alimentos procesados como pizza congelada, burritos congelados, y comidas mixtas congeladas. En su entrenamiento anual encontrará información actualizada referente a la etiqueta CN.
- Reclamar exitosamente comienza con usted. Su Monitora puede visitarla virtualmente en cualquier momento durante horas de trabajo, así que es importante que siga el Patrón de Alimentos, sirva la leche correcta, tenga agua disponible durante todo el día, ofrezca un componente de grano entero al día, y se encuentre dentro de la capacidad permitida en su licencia, etc.

IMPORTANTE:

Toda exención (waiver) de Emergencia de Salud Pública por Covid-19 vence el 30 de Junio, 2023. Eso significa que todos los reglamentos anteriores a la pandemia entrarán en vigencia.

 Las tarifas de reembolso para Tarifa 1 y Tarifa 2 entrarán en vigor. Las nuevas tarifas serán publicadas en el Registro Federal por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés) durante el mes de Julio.

- "La Ley Mantener a los Niños Alimentados" vigente por un año a nivel nacional, la cual añadía diez centavos extras por servicio de alimentos estará caducando. Actualmente se ha introducido una Propuesta de Ley en la Cámara de Representantes solicitando extender los diez centavos adicionales de reembolso.
- Las visitas virtuales de las Monitoras estarán terminado y se reanudarán las visitas en persona a partir de Julio 1ro. Se está estudiando la posibilidad de que el monitoreo sea híbrido con por los menos 1-2 visitas virtuales. Esto se encuentra en diálogo y les mantendremos informados(as) cuando tengamos más información.

COMPORTAMIENTO DE LOS NIÑOS A LA HORA DE LAS COMIDAS:

- Fomente en los niños el masticar los alimentos lenta y completamente antes de ingerirlos.
- Pida a los niños que permanezcan sentados en la mesa mientras comen.
- Solamente sirva los alimentos en la mesa.
- Siempre permanezca con los niños en el cuarto mientras comen.
- Procure que la hora de comer sea tranquila y callada.
- Al alimentar infantes, nunca deje el biberón apoyado para que el bebé lo tome solo(a).

Panecillos de Huevo Horneados

Ingredientes:

- 10 huevos
- ¼ taza de leche
- Sal y pimenta
- Espinacas cortadas
- Jamón cocido deshuesado cortados en cubos
- Queso rallado



Elaboración:

Precaliente el horno a 350 grados. Bata huevos, leche, sal y pimienta. Añada las espinacas cortadas, jamón y queso. Rocíe una charola de hornear para 12 panecillos con aceite en aerosol. Vierta la mezcla de huevo llenando aproximadamente ¾ de cada orificio. Hornee en el horno precalentado por 20 minutos. Sirva cuando se hayan enfriado ligeramente.