



Marzo 2015

Mantenga una Vida Saludable

www.communitybridges.org

Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición

El mes Nacional de la Nutrición es una campaña de educación y de información nutricional creado anualmente por la Academia de Nutrición y Diabética en el mes de marzo. La campaña se centra en la atención de la importancia de las decisiones tomadas sobre los alimentos y el desarrollo de una alimentación sana y acerca de los hábitos de actividad física. La Academia promueve el consumo de menos calorías, tener un aprendizaje mejor sobre los alimentos escogidos y hacer suficiente ejercicio. El ejercicio regular se define como una actividad física moderada de al menos unos 150 minutos a la semana. Esto puede ser dividido en 5 días a la semana en segmentos de 30 minutos cada uno. Los beneficios para los niños y adultos al hacer ejercicio regularmente son: el alivio del estrés, dormir mejor, y una actitud mental más positiva.

Fuente: eatright.org, Academia de Nutrición

10 Cosas que todo Padre y Proveedor debe de saber sobre el juego

1. Los niños aprenden a través del juego. A través del juego ellos desarrollan habilidades cognitivas, habilidades físicas, un nuevo vocabulario, habilidades sociales y habilidades literarias.
2. El juego es muy saludable, y aparte de ayudarlos para que crezcan sanos y fuertes, también les ayuda a combatir la obesidad.
3. El juego disminuye la ansiedad y el estrés. Además les ayuda para que crezcan emocionalmente.
4. El juego es más de lo que parece. Los niños se pueden beneficiar de los juegos con reglas, simbólicos, funcionales, y socio-dramáticos.
5. Haga tiempo para jugar. Asegúrese que haya tiempo necesario durante el día para que los niños puedan explorar.
6. El juego y el aprendizaje van de mano a mano. Estas no son actividades separadas.
7. Juegue afuera, use el tiempo afuera de la casa de forma creativa como, construyendo castillos, paseos a la playa y al parque.
8. Hay mucho que aprender acerca del juego. Hay que estar al día en el estudio y la información acerca de los juegos que ayudan al aprendizaje y al desarrollo de los niños.
9. Confié en sus propios instintos para jugar. Deles su espacio para que ellos desarrollen su propio instinto.
10. El juego es el contexto de aprendizaje para un niño. Actividades manuales proporcionan excelentes oportunidades de aprendizaje que conducen al éxito y al auto estima de los niños.



Fuente: Roundtable Nutrition Edition issue 34

Recordatorios del Programa

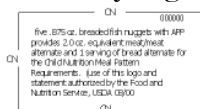
Informe Anual para Renovar la Inscripción de los Niños

- El Informe para Renovar la Inscripción con las firmas de los padres tenía que ser entregado en febrero. Recuerde que si un niño no fue renovado en el mes de febrero, automáticamente fue dado de baja a partir del 31 de enero 2015.
- Para cualquier niño que no haya sido inscrito en el mes de febrero y regresa, necesitamos una nueva forma de inscripción con las firmas de los padres.



Etiquetas de Nutrición Infantil

- Las etiquetas (CN) son etiquetas que el USDA ha evaluado e identificado para los productos que cumplen con los Requisitos del Patrón Alimenticio de Nutrición Infantil. Para productos tales como los nuggets de pollo, corn dogs, y palillos de pescado, no es siempre posible saber cuánto ofrecen de carne/ alternativo de carne sin esta etiqueta.
- Recuerde que estos productos están limitados a ser servidos solo dos veces por semana. También necesita tener la Etiqueta CN o la etiqueta que compruebe que este producto sea aprobado para cuando reciba una visita de revisión. Un ejemplo de una Etiqueta CN se encuentran en nuestra página web bajo formas para los proveedores.



Ideas para los menús

Desayuno

Tostada de pan integral con canela	Muffins de avena	Crema de trigo	Arroz con leche HC	Tortilla integral enrollada con jamón
Peras asiáticas	Toronja	Manzanas con canela	Guavas	Zanahorias al vapor
Leche	Leche	Leche	Leche	Leche

Almuerzo/Cena

Guisado de garbanzo	Queso cheddar	Carne molida de pavo	Filete de pescado	Tacos suaves de pollo
Pan Pita	Bolillo integral	Pasta de arco	Pan de maíz HC	Tortilla de harina
Espárragos rostizados	Sopa de calabaza*	Chile de campana relleno	Guisantes	Frijoles peruanos
Tomates	Pedazos de manzana	Ensalada de brócoli	Camote	Lechuga y tomates
Leche	Leche	Leche	Leche	Leche

Merienda Am/Pm

Yogur griego	Galletas graham	Ensalada de zanahoria y pasas	Crema de frijol	Requesón bajo en grasa
Nueces mixtas con miel	Mandarina	Queso Mozarella	Galletas integrales	Kumquats

Semana Nacional del CACFP

El 15-21 de marzo es la Semana Nacional del CACFP. El programa promueve la buena nutrición y un estilo de vida saludable para los niños, los padres, las instalaciones y la comunidad. ¡Este mes mencione nuestro nombre por lo menos a un amigo/a o a su vecino/a!

El mes pasado el USDA publico una propuesta para actualizar el Patrón Alimenticio del CACFP. Para saber más visite: www.fns.usda.gov/cacfp/federal-register-documents y ¡manténgase informado/a!

La Esquina de Actividad

Formas con el plástico de burbujas

Corte el plástico de burbujas en figuras grandes y divertidas y péguelas en el piso. Demuestre la actividad saltando, brincando, o bailando alrededor de las figuras mientras están escuchando a música. Cuando pare de jugar la música, cada niño debe una figura y nombrarla. Repita los pasos hasta que el plástico de burbujas este desinflado.



* Sopa de curry y calabaza para el invierno

- 1 calabaza pequeña comestible, u otra calabaza de invierno (o una lata de 20 oz. de puree de calabaza)
- 3 cucharadas de aceite de oliva, separadas
- 1 cebolla amarilla o blanca, pelada y cortada
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de nuez moscada
- 1 hoja de laurel
- Cilantro picado (opcional)
- 1 puerro, solo la parte blanca cortada
- 4 tazas de caldo de vegetales
- ½ cucharadita de polvo de curry
- ¼ cucharadita de jengibre
- 1 taza de leche de coco



1. Si usted va a rostizar su propia calabaza: Precaliente el horno a 350° grados. Corte la calabaza a la mitad, con una cuchara saque las semillas y las fibras. Con un tenedor agujere la cascara. Póngale el aceite de oliva en las partes cortadas y de ahí colóquelas sobre el molde de hornear. Hornéelas por unos 45 minutos o hasta que sea fácil meter un tenedor en la piel. Remuévalo del horno y deje que se enfríe, de ahí use una cuchara para sacar lo que se cocinó y tire la cascara.
2. Caliente el aceite de oliva en una olla grande sobre fuego medio. Añada la hoja de laurel, la cebolla y cocínelos por unos 10 minutos o hasta que estén suaves.
3. Usando un procesador de comida o una licuadora, eche la calabaza, el laurel y la cebolla cocida y agréguele el caldo de vegetales para que pueda hacer el puré. Es posible que usted necesite hacerlo en partes para que pueda hacer toda la calabaza.
4. Devuelva la mezcla del puré de calabaza a la olla grande. Añada la sal y las especias. Póngalo hasta que hierva a fuego medio, revolviéndolo frecuentemente y de ahí déjelo hervir a fuego lento destapado por unos 15 minutos. Revuélvalo lentamente.
5. Remueva la hoja de laurel, añada la leche de coco y mescle la sopa hasta que vuelva a calentar de nuevo. Ponga la leche en tazones y adórnela con el cilantro picado.

Fuente: Life Lab, Santa Cruz

Visítenos en el internet: www.cbridges.org

Twitter: @puentes_sc

Facebook: communitybridgessc

