



Julio y Agosto 2015

Ayude a los niños a mantenerse saludables en la guardería

www.communitybridges.org

Evite las enfermedades

- Haga que los niños se laven las manos con agua tibia y jabón cuando lleguen a la guardería y antes de comer.
- Enséñele a los niños a cubrirse la boca con el codo cuando tosen o estornuden.

Dormir – Tenga un horario regular para la siesta de los niños.

- La mayoría de los niños menores de seis años necesitan dormir por lo menos diez horas al día. Pregúntele a los padres a qué hora se van los niños a dormir y a qué hora se levantan en la mañana.

Ejercicio – Anime a los niños a que tengan un estilo de vida más activo. Programe muchas actividades de juego para adentro y afuera de la guardería.

- Limite y/o elimine el tiempo mirando la televisión, los videos juegos y la computadora.

Coma Nutritivamente – Limite el consumo de todo lo dulce, los chips, y otras “comidas chatarras”.

- Ofrezca una variedad de alimentos saludables a los niños todos los días.
- Incentíelos pero no les obligue a comer y no use la comida como una forma de recompensación o de castigo.

Sea cuidadoso afuera

- Cuando los niños salgan afuera a jugar en el sol, use bloqueador solar con un SPF de 15 o mayor y si es posible haga que los niños usen gorras, lentes oscuros y camisas de mangas largas.

Observe la Salud Dental – Haga que los niños se cepillen los dientes después del almuerzo. Enséñeles a que no se traguen la pasta dental.

- Verifique con los padres que los niños se laven los dientes en casa y que visitan regularmente al dentista.

Crear un Ambiente Saludable - Use solamente limpiadores y materiales de arte que no sean tóxicos.

- Encierre o deseche todo lo que puede ser venenoso incluyendo medicinas, productos de jardinería, productos para limpiar, maquillaje y plantas.

Apoye la Salud Emocional – Incentive a los niños con frases positivas y abráselos.

- Establezca una rutina y sea consistente. Los niños se comportan mejor cuando ellos saben que va a pasar.

Inmunizaciones – Consulte con los padres para asegurarse que los niños estén recibiendo sus inmunizaciones.

- Incentive a los padres para que obtengan la vacuna contra la gripe cada año para niños mayores de 6 meses de edad.

No Fume – No es permitido fumar cerca de o en las instalaciones de la guardería.

Fuente: Roundtable Nutrition Edition #48

Recordatorios / Actualizaciones del Programa

Los cheques mensuales de reembolso

- Por favor cambie su cheque dentro de 60 días de haberlo recibido para evitar que el banco después bloquee el cheque.
- Los reembolsos “a tiempo” del mes de junio se tardaran una semana más por problemas con la computadora. Les pedimos disculpas por esta inconveniencia.



Tamaño mínimo de las porciones

- Por favor recuerde: para reclamar una comida/merienda usted debe de servir el tamaño mínimo de las porciones al principio de la comida/merienda.

Auditoria

- Muchas gracias a todos que participaron en la auditoria de este año. Salieron muy bien. Siga haciendo un buen trabajo.

Entrenamiento Anual

- La última oportunidad para tomar el entrenamiento mandatorio anual en persona será el 19 de agosto 2015. Llámenos para registrarse.

Ideas para los menús – lunes sin carne

Desayuno

Cereal integral	Muffin de manzana HC	Mini bagel integral	Panqueque integral	Granola sin Nueces
Frambuesas	Fresas	Platano y canela	Arandanos	Duraznos
Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %

Almuerzo o Cena

Sopa de frijoles – HC	Pollo rostizado	Pavo	Atún	Chili con carne res molida
Tortillas	Bolillos	Arroz integral	Pan pita integral	Pan de maíz
Palillos de zanahoria	Chicharos y Zanah's	Papas al horno	Lechuga v tomate	Espinaca
Melon	Manzanas	Calabaza	Papas fritas camote	Pera
Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %

Merienda Am o Pm

Paletas de Platano *	Zanahorias	Barcos de atún**	Manzana	Pinchos de frutas
Mantequilla de mani	Yogur	Pepinos	Quesadillas-tortilla	Tostadas con canela

La Esquina de la Actividad – Paletas de Platano*

A los niños les encantará hacer estas paletas divertidas, fáciles y sanas.

Materiales: Palos para paletas, bandeja para el horno, papel de cera, bolsas grandes con zipper, rodillo, plátanos, mantequilla de mani, galletas graham.

- Haga que los niños pelen los plátanos y que los corten por la mitad
- Ayude a los niños a meter el palo de paleta como a una pulgada en el plátano
- Colóquelos en la bandeja para el horno y congélelos por algunas horas
- Haga que los niños pongan las galletas graham en las bolsas con zipper y pásele el rodillo sobre las galletas. En un plato coloque las boronas.
- Después que usted lo demuestre, dele a los niños un cuchillo para mantequilla para que pongan la mantequilla de mani sobre cada paleta de plátano y pásele sobre las boronas de las galletas.



Fuente: Roundtable Nutrition Edition #48

Barco de Atún **

Fuente: <http://cookingmatters.org/recipes/tuna-boats>

Ingredientes:

4 Pepinos grandes	1 lata de atún (6 oz. bajo en sodio)	1 Cda. de mostaza dijon
1 limón	1 lata de frijoles blancos (15 ½ onzas)	Sal y pimienta al gusto
2 Cebollas verdes	1 Cda. de aceite de canola	



Instrucciones: 1. Enjuague los pepinos. Pele la cascara a un ¼ pulgada en todo los sentidos. Córtelos a lo largo. Sáquele las semillas con una cuchara. 2. Enjuague el limón. Ralle el limón. Ralle finamente la cascara del limón. Córtelo por la mitad. En un tazón pequeño exprima el jugo. Deseche las semillas. 3. Enjuague y corte las cebollas. 4. Escorra el atún. En una coladora escorra y enjuague los frijoles. 5. En un tazón mediado aplaste los frijoles con un tenedor. 6. Añada, la cebolla verde, el atún, el aceite, la mostaza, la sal, la pimienta, el rallado de limón, y dos cucharas del jugo de limón a los frijoles. Mézclelo con un tenedor. 7. Llene cada mitad de los pepinos con un ¼ de la mezcla de atún. Sírvalo.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados y solicitantes de empleo por raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales). Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a program.intake@usda.gov. Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla pueden contactar al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio Federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español). Las personas con discapacidades que desean presentar una queja hacia un programa específico, por favor de ver la información adjunta de como contactarnos por correo electrónico o directamente por correo. Si usted necesita otras alternativas de comunicación para la información del programa (por ejemplo; el sistema Braille, que las letras sean más grandes, cintas en audio, etc.) Por favor de contactar al USDA's TARGET Center al siguiente número (202) 720-2600 (de voz y TDD).

Visítenos en línea: www.cbridges.org

Twitter: @puentes_sc

Facebook: [communitybridgessc](https://www.facebook.com/communitybridgessc)

