



Noticias de Nutrición y Salud

JARDINERÍA CON NIÑOS

Hay muchos beneficios en que los niños aprendan sobre jardinería, entre ellos, un mejor conocimiento de la nutrición y habilidades sociales. También aprenden sobre la responsabilidad (del cuidado de las plantas) y sobre la causa y el efecto (las plantas mueren sin agua). Además, ganarán confianza en sí mismos (al lograr sus objetivos y disfrutar de los alimentos que han cultivado) y lo más probable es que aumenten su consumo de frutas y verduras.

Cuando los niños tienen experiencias prácticas, transforman el aprendizaje abstracto en algo muy real y significativo. Crear esta conexión para los niños al permitirles desempeñar un papel en el éxito de la cosecha puede darles una mayor propiedad del jardín y aumentar la probabilidad de que adopten los comportamientos saludables asociados con él. Aprender estos comportamientos a una edad temprana facilita que los niños mantengan hábitos saludables hasta la edad adulta.

No es necesario ser un jardinero experto o tener un pulgar verde. Incluso los jardineros más novatos crean un lugar especial para que los niños aprendan, ya sea que tenga una gran parcela de tierra o un alféizar soleado. ¡El tipo de jardín que elija dependerá de su espacio, recursos, tiempo y energía! Aprenda sobre los muchos tipos de jardines y cómo planificarlos y mantenerlos utilizando el [Dig In! Gardening Guide](#) del equipo de Nutrición del USDA's



*** Participa para Ganar ***

Tenemos dos kits de actividades Potter the Otter para regalar. Los kits incluyen: Diversión con frutas y verduras, Farmers Market y Cooking with Potter the Otter.

Envíe una foto de su jardín de cuidado infantil antes del 15 de mayo a:
cthomas@catalystcomm.org para participar y tener la oportunidad de ganar!

Catalyst Community CACFP
3161 Cameron Park Dr. Suite 101
Cameron Park, CA 95682
530-676-0707 x3
www.catalystcomm.org

Pago reclamo en KidKare de MARZO 2021 es: Abril 26, 2021

Fechas Límites Abril 2021

Mayo 1- enviar reclamo en KidKare

Mayo 5- Formas de registro nuevos niños deben ser recibidas en la oficina de Cameron Park

Esquina de KidKare

KidKare Ayuda/Soporte

KidKare tiene un sitio de Ayuda/Soporte! Si tiene problemas, vaya a help.kidkare.com/help/providers donde puede verificar el estado actual del sistema, encontrar sugerencias para la resolución de problemas y, si es necesario, enviar un ticket.

El sitio de ayuda tiene información detallada sobre: Cómo inscribir a un niño, imprimir informes, usar el calendario de su proveedor, registrar / programar comidas, etc. Además, hay seminarios web grabados sobre una amplia gama de temas de KidKare. Estamos aquí para ayudar con preguntas sobre KidKare, pero si tiene problemas técnicos, es mejor comenzar con el sitio de Ayuda / Soporte de KidKare v / o enviar un ticket.

Recordatorios del Programa

Lista de verificación de cumplimiento del proveedor y proceso de deficiencia grave

Gracias por ayudarnos a completar su visita de revisión virtual **"no anunciada"** estando disponible a la hora de comer que especificamos y devolviendo su Informe de revisión firmado para cumplir con las regulaciones de monitoreo del CACFP.

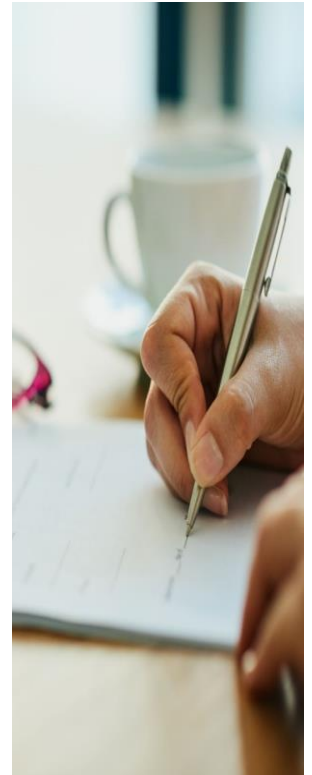
Estamos revisando la Lista de verificación de cumplimiento del proveedor en su visita para recordarle las regulaciones importantes del CACFP. Adherirse a las regulaciones lo mantiene en cumplimiento y le permite continuar su participación en el CACFP. **¡Asegúrese de revisar cuidadosamente TODAS las regulaciones de CACFP en la Lista de verificación de cumplimiento del proveedor antes de firmar!**

Proceso de deficiencia grave

Si una o más de las regulaciones de CACFP no se cumplen, puede resultar en recibir una Carta de Advertencia y / o ser colocado en Deficiencia Grave.

Si se coloca en Deficiencia Grave, se le pedirá que presente un Plan de Acción Correctiva. Si se acepta el plan de acción correctiva, la deficiencia grave se "aplazará temporalmente". Si no se acepta el plan de acción correctiva, puede dar lugar a una "terminación y descalificación" del CACFP.

Si se toma una determinación de 'Terminación y Descalificación', usted tiene derecho a apelar; sin embargo, si el oficial de apelaciones falla en su contra, será expulsado del CACFP y colocado en la Lista Nacional de Descalificados (NDL) y no podrá participar en CACFP por un período de 7 años.



En Movimiento

Mover para crear un jardín en miniatura

En el patio trasero o en un parque, haga que los niños recojan en una bolsa de papel todo tipo de "tesoros" naturales, como pequeñas piedras, ramitas, musgo, flores / pétalos de colores, hojas y piñas. Use un recipiente (tina de Tupperware, molde para pasteles poco profundo, tazón de vidrio grande) y haga que creen su propio pequeño jardín con lo que recolectaron. ¡Una combinación perfecta de actividad física y creatividad!

Receta del Mes

jardín Minestrone

Aceite de cocina según sea necesario

1/4 taza de cebollas picadas

1/2 taza de zanahorias picadas

1/2 taza de repollo rallado

1/4 taza de apio en rodajas

1/4 taza de calabacín en rodajas

2 cucharadas de pimientos verdes cortados en cubitos

2 dientes de ajo picados

1 litro de agua

1 taza más 2 cucharadas de salsa marinara

1/4 de cucharadita de pimienta blanca molida

3/4 cucharadita de condimento de hierbas italianas (o una pizca de albahaca, romero y orégano)

1/4 cucharadita de sal

1 3/4 tazas de frijoles blancos cocidos

1/2 taza de macarrones (crudos)

Rocíe una olla grande con aceite. Sofría las cebollas, las zanahorias, el repollo, el apio, el calabacín, los pimientos verdes y el ajo hasta que las verduras estén cocidas y ligeramente blandas. Agregue el agua, la salsa marinara, la pimienta blanca molida, el condimento de hierbas italianas y la sal. Lleve la mezcla a ebullición. Agregue las judías blancas y los macarrones. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que los macarrones estén tiernos. Fuente: www.humanesociety.org

