



Noticias de Salud y Nutrición

Celebre la Semana Nacional del Mercado de Agricultores: del 1 al 7 de agosto de 2021

El verano es el momento perfecto para emprender un viaje de campo al mercado de agricultores para apoyar un sistema alimentario saludable, celebrar la alimentación saludable y expandir el paladar y las habilidades de los niños. Sus hijos no solo podrán apoyar el trabajo de los agricultores en su comunidad, sino que también aprenderán de dónde provienen los alimentos y qué crece en su área. A continuación, presentamos algunas formas divertidas de aprovechar al máximo el viaje presentado al mercado de agricultores:

Convierta las compras en una búsqueda del tesoro llena de comida. Antes de dirigirse al mercado de agricultores, descargue [these printable activities](#) del Libro de actividades para crear y jugar del mercado de agricultores y lleve la lista de búsqueda del tesoro para convertir su viaje archivado en una aventura de aprendizaje. Acompañe a los niños en su búsqueda de alimentos que crezcan bajo tierra (por ejemplo, papas) o alimentos con semillas que pueda comer (guisantes en una vaina). Esta actividad familiarizará a los compradores jóvenes con la amplia gama de alimentos cultivados o producidos en su región.

Come el arcoíris. ¡Dale voz a los niños en lo que compras! Pídeles que elijan algunas frutas y verduras coloridas para llevar a casa. (Use la hoja de actividades [Eat a Rainbow activity sheet](#) para obtener una lista de alimentos que puede probar). Explique que los alimentos de diferentes colores proporcionan diferentes vitaminas y nutrientes que sus cuerpos necesitan. En casa, pídeles que mantengan un registro de lo que comen durante el transcurso de la semana colocando la hoja en el refrigerador.

¡Empiece a cocinar! Ayude a los niños a elegir algunas recetas utilizando los hallazgos del mercado de agricultores. Para obtener recetas divertidas para niños, consulte [Kid Friendly Recipes Fresh from the Farmer's Market](#).

Insentiva cultivadores jóvenes. Inspírese en su viaje de campo al mercado de agricultores y haga que los niños le ayuden a plantar un huerto en el patio o en macetas y contenedores. Puede recoger plantas de inicio en el mercado o plantar zanahorias, lechugas y rábanos a partir de semillas. Para planes de lecciones de Farmers Market, [download this educator's guide](#) y agregue un elemento de aprendizaje a las aventuras del mercado de agricultores de sus hijos! Los niños aprenderán habilidades importantes para la vida y el salón de clases, como identificar los nombres de frutas y verduras, practicar sumas y restas y elegir alimentos saludables.

Source: www.storey.com

La Esquina de KidKare

La regla de espaciado de la hora de comer del CACFP se restablecerá el 1/10/2021 para no permitir comidas sin el espacio de tiempo requerido

La regla de espaciado de comidas del CACFP establece que debe haber un mínimo *de 2 horas entre el inicio de una comida principal (D, A, C) y un refrigerio o 3 horas entre dos comidas principales (si no hay refrigerio entre ellas)* para los niños de edades 1 y mayores. Los bebés en el CACFP (0-11 meses) se alimentan "a pedido" y no tienen restricciones a la hora de comer.

La Regla de espaciamiento de las comidas se eximió anteriormente en KidKare para permitir la alimentación no congregada durante la pandemia; sin embargo, **a partir del 1 de octubre de 2021, la Regla de espaciamiento de las comidas se restablecerá y cancelará las comidas que no cumplan con ella.**

Asegúrese de verificar el intervalo actual de las comidas en KidKare para niños de 1 año en adelante para asegurarse de que haya 2 horas. entre una comida principal y refrigerio y 3 hrs. entre dos comidas principales (si no hay bocadillos en el medio) para evitar cualquier rechazo de comidas en el futuro.

Catalyst Community CACFP

3161 Cameron Park Dr. Suite 101
Cameron Park, CA 95682
530-676-0707

www.catalystcomm.org



El pago del reclamo de Junio en KidKare es: Julio 26, 2021

Fechas claves Reclamo de Julio

Agosto 1- Enviar reclamo en KidKare
Agosto 5- Formas de registro nuevos niños deben haber sido recibidas en la oficina

Recordatorios del Programa

IMPORTANTE: Capacitación anual obligatoria de 2021 - del 1 de julio al 31 de agosto de 2021

La Capacitación en Nutrición Anual Obligatoria de 2021 consta de dos partes y está disponible en nuestro sitio web en www.catalystcomm.org (Programas>Child Care Food Program>Provider Trainings) desde **Julio 1, 2021- Agosto 31, 2021**.

Debe completar las Partes 1 y 2 de la Capacitación anual obligatoria:

Parte 1: Los proveedores que usan formularios electrónicos le mostrarán cómo completar electrónicamente sus renovaciones de inscripción infantil usando formularios electrónicos en KidKare, lo que le permite ahorrar tiempo, dinero y papel. Las renovaciones de inscripción infantil mediante formularios electrónicos serán desde **el 1 de septiembre de 2021 hasta el 31 de octubre de 2021** (excepto para los proveedores de 4C que anteriormente completaron sus renovaciones de inscripción infantil en junio).

Parte 2: Cumplimiento de CACFP cubre todos los componentes de capacitación anual requeridos para el Programa de alimentos para el cuidado infantil.

Ambas partes son obligatorias para la participación continua en el CACFP. Cada parte tendrá un breve cuestionario al final. Cuando apruebe cada prueba, recibirá un Certificado de Logro al completar su Capacitación Anual Obligatoria de 2021. Los entrenamientos estarán disponibles desde Julio 1, 2021 hasta Agosto 31, 2021, asegúrese de completarlos antes de **Agosto 31**.



En Movimiento **Seguir al líder**



Este juego clásico permite a los niños ser creativos y estar a cargo. Ya sea que el líder esté marchando o corriendo hacia atrás con ambas manos en el aire, todos los demás deben seguirlo. Incluso si el líder se frota el estómago y se acaricia la cabeza ... ¡al menos puedes intentar seguirlo! Este juego, que todos conocen y adoran, se puede realizar dentro o fuera y pueden participar niños de todas las edades.

Receta del mes

Burritos de Proteína para el Desayuno

- 8 huevos medianos
- 1/4 taza de leche
- 3/4 cucharadita de sal
- 1 1/4 libra de pavo, molido
- 1 cucharada de condimento para tacos
- 1/2 taza de cebolla picada
- 15 onzas de frijoles negros enlatados
- 10 onzas de tomates con chiles verdes, enlatados
- 3 taza de espinaca
- 15 tortilla mediana, integral
- 4 onzas de queso cheddar

Coloque una sartén grande a fuego medio y cubra con aceite en aerosol antiadherente. En un tazón mediano, mezcle los huevos, la leche y la sal. Agregue los huevos a la sartén caliente y revuelva. Una vez cocido, retírelo de la sartén. Usando la misma sartén, agregue el pavo molido y el condimento para tacos. Use una cuchara de madera para partir la carne en trozos pequeños. Agregue las cebollas picadas y continúe cocinando y revolviendo hasta que la carne esté cocida. Escurrir y enjuagar los frijoles negros y agregar a la sartén. Escurre los tomates y agrégalos a la sartén; revuelva y caliente. Agregue las espinacas picadas y los huevos cocidos. Revuelva para combinar y retire la sartén del fuego.

Caliente las tortillas en el microondas para que sean fáciles de enrollar y espolvorear con queso rallado. Coloque una pequeña cantidad de relleno a lo largo del centro y enrolle en burritos. ¡Sirva caliente!

Receta from: www.superhealthykids.com



TIP: Envuelva los burritos sobrantes en papel de aluminio y colóquelos en una bolsa grande con cierre hermético para futuros desayunos rápidos y fáciles. Se conserva en el congelador hasta por 3 meses. Vuelva a calentar en un horno a 350 grados durante 15 minutos.