



## Novedades en Salud y Nutrición

### El Día Nacional del Senderismo es el 17 de noviembre.

¡Celebre el Día Nacional del Senderismo llevando a los niños a una caminata de aventuras!

Los niños no sólo se divertirán disfrutando del aire libre, sino que también experimentarán una gran cantidad de emocionantes oportunidades de aprendizaje. A continuación se enumeran algunas ideas geniales que se pueden usar solas o como trampolín hacia otra idea que involucre a niños de todas las edades en caminatas o caminatas.

- **Salga a cazar bichos:** cuando salga a caminar o hacer una caminata, deténgase varias veces para voltear troncos, piedras o trozos de corteza para ver qué se esconde debajo. Es posible que descubra escarabajos, arañas y gusanos. Una lupa es una gran herramienta para llevar consigo y observar más de cerca.
- **Paseos con animales:** este es un juego divertido en el que se turnan para decidir cómo caminar hasta llegar al siguiente punto de referencia (por ejemplo, una cerca, un árbol, una casa). Por ejemplo: camine como un pato con las piernas en cuclillas y batiendo los brazos o salte como un conejo con los brazos metidos en el pecho y saltando hacia adelante. Se pueden agregar efectos de sonido, pero tenga cuidado con otros caminantes y animales salvajes a los que les puede gustar un ambiente un poco más tranquilo.
- **¿Puedes encontrarlo?** Un jugador elige un objeto que ve en el camino y dice: "El primero en encontrar el objeto elegido" Otros jugadores intentan encontrar el objeto primero y el ganador elige el siguiente objeto a encontrar.
- **Sígueme:** El objetivo de este juego es seguir a un compañero lo más cerca posible, sin toparse con él ni con nadie más. Tórnense para ver quién llega a ser el líder.
- **Realice una búsqueda del tesoro:** antes de comenzar una caminata, piense en una lista de objetos que cree que podría encontrar. Por ejemplo: una pluma, huellas de animales, una flor, una bellota, una roca grande, musgo, una piña, etc. Añádalos a la lista durante el paseo.

Según las **Pautas de actividad física para estadounidenses**, la infancia y la adolescencia son períodos críticos para desarrollar habilidades de movimiento, aprender hábitos saludables y establecer una base firme para la salud y el bienestar durante toda la vida. La actividad física regular en niños y adolescentes promueve la salud y el fitness. En comparación con los inactivos, los jóvenes físicamente activos tienen niveles más altos de aptitud cardiorrespiratoria y músculos más fuertes. También suelen tener menos grasa corporal y huesos más fuertes.

Para obtener más información sobre los niveles de actividad física recomendados para niños y adultos, consulte e [Las Recomendaciones de actividad física para los estadounidenses, 2.ª edición](#)

## Esquina de KidKare

### Evite errores al reportar la hora de comer en su reclamo KidKare

**Registre la mañana o tarde apropiada para las horas de comida. Use adecuadamente AM y PM.**

Por ejemplo, si la hora del desayuno es las **8:30PM** en lugar de las **8:30AM**, la comida no se permitirá.

**Registre al menos 2 horas entre una comida y una merienda y al menos 3 horas entre dos comidas principales** (si no hay ninguna merienda entre ellas). Por ejemplo, si sirve el desayuno a las 8:30 am, lo más pronto que podrá servir un refrigerio es a las 10:30 am. Si sirve el desayuno a las 8:30 am. sin refrigerio entre ellos, lo más pronto que podrá servir el almuerzo es a las 11:30 am.

**Catalyst Community CACFP**

3161 Cameron Park Dr. Suite 101

Cameron Park, CA 95682

530-676-0707

[www.catalystcomm.org](http://www.catalystcomm.org)



**Pago reclamo Septiembre 2023 es Octubre 28, 2023**

**\*\*\*Octubre 2023 Fechas Limites\*\*\***

**Noviembre 1, 2023-** enviar reclamo en KidKare.

**Noviembre 5, 2023** - Formas registro nuevos niños en la oficina de Cameron Park

# Recordatorios del Programa y Actualizaciones

## **IMPORTANTE:** Revisión administrativa de guarderías

### Revisión administrativa del CACFP 2023-24

Los patrocinadores del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) deben pasar por un proceso de Revisión Administrativa (auditoría) cada dos años de acuerdo con las regulaciones federales y estatales.

El Departamento de Servicios Sociales de California (CDSS) llevará a cabo una revisión administrativa del CACFP de Catalyst Community este año del programa a partir de octubre de 2023.

Como parte del proceso de revisión, CDSS realizará visitas físicas sin previo aviso a un número selecto de proveedores de guarderías en casa para verificar las áreas de cumplimiento.

**Si es elegido, su monitor realizará una visita de revisión de la misma manera que se realiza una visita de revisión normal sin previo aviso; sin embargo, alguien del CDSS también estará allí para observarla como parte de la Revisión administrativa del CACFP de Catalyst Community. Tanto su Monitor como el representante del CDSS tendrán consigo gafetes de identificación.**

### Cómo prepararse para una visita de CDSS

¡Por favor revise cuidadosamente los [Componentes clave para una visita de revisión del sitio exitosa](#) ya que usted puede ser uno de los proveedores elegidos para la Revisión Administrativa!

Recuerde, **DEBE** notificarnos sobre cualquier:

- Cambios en la hora de comer
- Días libres planificados/no planificados
- Cambios en la información de contacto (dirección, teléfono, correo electrónico)
- Cambios de capacidad de licencia

Gracias por asociarse con nosotros para otra revisión administrativa exitosa.!



## En Movimiento

### Una caminata de arte por la naturaleza

Lleve consigo un poco de plastilina o arcilla seca para que los niños hagan impresiones de la corteza de los árboles y de los objetos a lo largo del sendero o haga una pulsera natural colocando un poco de cinta adhesiva alrededor de la muñeca de su hijo con la parte adhesiva hacia afuera. Por el camino, podrán recoger hojas y pegarlas en su pulsera.

## Receta del Mes:

### Sopa picante de calabaza

#### Ingredientes

• 1 cucharada aceite de oliva	• 3/4 cucharadita pimienta negra molida y más al gusto
• 1 libra Salchicha italiana picante molida	• 1/2 cucharadita canela molida
• 1 Cebolla picada	• 2 Latas (15 onzas) de tomates asados al fuego, sin escurrir
• 1 pimiento rojo, picado	• 1 Lata (15 onzas) de frijoles rojos, escurridos y enjuagados
• 3 dientes de ajo, picados	• 1 Lata (15 oz.) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
• 2 cucharaditas comino molido	• 1 Lata (15 oz.) de puré de calabaza
• 1 1/2 cucharada. chile en polvo	• 2 1/2 tazas. caldo de pollo
• 1 cucharadita sal kosher y más al gusto	

#### Direcciones

1. En una olla grande, calienta el aceite a fuego medio.
2. Agregue la salchicha y cocine, revolviendo para romperla en pedazos, hasta que se dore y esté bien cocida, de 8 a 10 minutos.
3. Con una espumadera, transfiera la salchicha a un plato forrado con papel toalla para que escurra.
4. Agregue la cebolla y el pimiento morrón a la olla. Cocine a fuego medio, revolviendo, hasta que se ablanden, de 10 a 12 minutos.
5. Agregue el ajo, el comino, el chile en polvo, la sal, la pimienta negra y la canela. Cocine, revolviendo, durante 30 segundos.
6. Agregue los tomates, los frijoles rojos, los frijoles negros, el puré de calabaza, el caldo de pollo y la salchicha. Llevar a ebullición a fuego medio-alto.
7. Reduzca el fuego a medio-bajo, cubra y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que los sabores se mezclen, aproximadamente 20 minutos.

