



Novedades en Salud y Nutrición

Delicias navideñas saludables

¡Esta temporada navideña, mejore los hábitos alimenticios de los niños sin sacrificar las dulces tradiciones sirviendo frutas y verduras saludables de temporada como delicias navideñas!

¿Los niveles de energía o el estado de ánimo de sus hijos cambian drásticamente durante la temporada navideña? Entre todos los cambios en los horarios escolares, el cambio de clima y las delicias a las que quizás no estén acostumbrados, todo esto es normal.

Los alimentos navideños suelen estar cargados de azúcar, harina refinada y grasas no saludables. Si bien puede parecer más fácil decirlo que hacerlo, estos consejos de nutrición para las fiestas pueden promover mejores hábitos mientras disfruta de las festividades.

Hazlo divertido.

Celebre los productos de temporada como los cítricos, las peras y las manzanas. ¿Sabías que **diciembre es el mes nacional de la pera** y el **1 de diciembre es el día de comer una manzana roja**?

Deles a los niños mandarinas o clementinas, ya que son fáciles de pelar, lo que les permitirá fomentar su propia independencia. O disfrute de las diminutas manzanas silvestres, una opción de fruta que hace que los niños se sientan como gigantes! Luego, canalice su creatividad armando una corona de frutas navideñas comestible. **¡Consulte la receta de este mes!**

Reutilice sus cortadores de galletas usándolos en trozos de melón y rodajas de sandía en lugar de masa para galletas. ¡Los niños aún pueden disfrutar de un dulce en una forma divertida y también obtendrán algunos nutrientes importantes! Las cerezas congeladas o las manzanas frescas también son deliciosas calentadas en la estufa o en el microondas; simplemente espolvorea canela y sirve. Pruebe frutas horneadas rociadas con miel y canela y cubiertas con yogur.

Centrarse en el color

Las decoraciones festivas son una explosión de color. Entonces, ¿por qué nuestras comidas navideñas no deberían ser las mismas? Imprima **La Super Pandilla tabla de comidas coloridas** para animar a los niños a incluir cuatro colores de alimentos saludables cada día.

Equilibre las delicias navideñas con una gran cantidad de opciones de refrigerios llenos de color, como:

- guisantes
- pimientos rojos
- zanahorias bebe
- tomates cherry

además de la belleza natural de las frutas y vegetales, cada color ofrece un singular beneficio a la salud de los niños.

Esquina de KidKare

Calendarios de proveedores y niños en KidKare durante las vacaciones!

Debe notificarnos con anticipación sobre cualquier cierre próximo comunicándose con la oficina, su monitor CACFP o utilizando su **Calendario de proveedores** en KidKare.

Para usar su Calendario de proveedores, vaya a **Calendario** y luego resalte la casilla Proveedor. Arrastre y suelte **"Cerrado para negocios"**, **"Comida fuera del sitio"** o **"Abierto por vacaciones"** en los días específicos en los que esté cerrado/abierto.

Utilice el **Calendario Infantil** para indicar si un niño en edad escolar **no está en la escuela** (días festivos, vacaciones escolares). Resalte el cuadro **Niño** y luego elija el niño en el cuadro desplegable. Arrastre y suelte **"No hay clases"** en un día del calendario. Haga clic en el evento para abrirlo y luego ingrese el rango de días en que no hay clases. Cuando una caja de comida está resaltada en azul, significa que el niño no estaba en la escuela y, por lo tanto, se le permitirá la comida.

Para más información consulte: [Administrar calendarios de proveedores y niños en KidKare](#)

Catalyst Community CACFP

3161 Cameron Park Dr. Suite 101

Cameron Park, CA 95682

530-676-0707

www.catalystcomm.org



Pago reclamo Octubre 2023 es Noviembre 27, 2023

Diciembre 25-26, 2023- Cerrado por vacaciones.

****Noviembre 2023 Fechas Limites****

Diciembre 1, 2023- enviar reclamo en KidKare.

Diciembre 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 Congelate!

Pon música navideña y sube el volumen. Haga que los niños bailen hasta que la música se detenga y luego haga que se congelen en cualquier posición en la que se encuentren. Para hacer el juego más desafiante, pida a los niños que se congelen en poses específicas: animales, formas, letras, etc.

Receta del Mes:

Corona de frutas navideñas

Ingredientes

- Uvas verdes: Forman la base de la corona. Busque uvas verdes frescas que no tengan manchas marrones ni imperfecciones para una mejor presentación.
- Kiwis verdes: trate de encontrar kiwis maduros que no estén demasiado blandos. Si no están maduros, es posible que tengan un sabor más ácido.
- Frambuesas: Las frambuesas son una gran fuente de vitamina C, fibra y manganeso. Busque frambuesas que sean vibrantes, sin ser blandas.
- Semillas de granada: busque semillas de granada en la sección de productos agrícolas o retírelos los de una granada entera si lo prefiere.
- Melón de miel: alto en vitamina C y bueno para la hidratación, el melón de miel es excelente para apoyar su sistema inmunológico. Para elegir la melaza perfecta, busque un melón con un exterior de color amarillo cremoso a blanco sin grietas ni protuberancias en la superficie.

Direcciones

1. Saque un plato circular grande. Dependiendo del tamaño de su plato, es posible que deba ajustar la cantidad de fruta que usa. Coloque las rodajas de kiwi en forma circular en el borde exterior del plato. Crea un borde interior con los kiwis restantes. Esto formará el borde de tu corona de frutas.
2. A continuación, rellena la corona con uvas verdes.
3. Usando un pequeño cortador de galletas en forma de estrella, corte el melón y decore con frutos rojos.
4. Termina de decorar la corona de frutas relleno los huecos con las frambuesas, los arillos de granada y las estrellas de melón. Sirva con salsa de frutas, si lo desea.

