



## Noticias en Nutrición y Salud

### Abril es el Mes Nacional del Jardín

No siempre es fácil preparar comidas saludables que los niños coman sin quejarse. Si tienes comedores quisquillosos, hace que ese trabajo sea aún más difícil. Una herramienta para ayudar a los niños a establecer hábitos saludables para toda la vida es cultivar un jardín.

**Nutrición:** se han realizado muchos estudios que muestran que los niños que ayudan en el jardín tienen más probabilidades de consumir lo que plantaron. ¡Esto equivale a más frutas y verduras! También es más probable que ayuden a elegir más productos frescos en el supermercado. Esto hace que sea un poco más fácil preparar comidas y un mayor estado nutricional es una ventaja.

**Actividad Física:** Otro aspecto positivo que proviene de la jardinería con niños son los beneficios que vienen con la actividad física. Enseñarles a trabajar la tierra, y plantar, yerba y agua son grandes cosas. También requieren movimiento y la utilización de músculos que quizás no uses todo el tiempo. Doblar, ponerse en cuclillas, cavar: ¡todos estos usan grandes grupos de músculos y son excelentes para cualquier persona! Acarrear tierra, cosechar tomates y recoger frijoles: estas también son habilidades para la vida que permanecerán con los niños por el resto de sus vidas. Enseñarles de dónde viene su comida y el trabajo que se pone en su cultivo es importante. Apreciarán un poco más su comida. ¡Al menos, no responderán "la tienda de comestibles" cuando se les pregunte de dónde viene su comida!

### Jardinería en contenedores

Si no tienes un lugar grande para un jardín pequeño, ¡intenta cultivar un jardín en macetas! Un jardín de contenedores es una gran opción para aquellos con espacio limitado o aquellos que están haciendo jardinería por primera vez. La jardinería en contenedores brinda una oportunidad para que los niños aprendan nuevas habilidades sin invertir una gran cantidad de tiempo o dinero.

Casi cualquier verdura o hierba se puede cultivar en un recipiente. Algunos de los cultivos en contenedores más populares son pimientos, berenjenas, tomates, frijoles, rábanos y pepinos. Algunas de las hierbas recomendadas para la jardinería en macetas son el perejil, el romero, la mejorana, la albahaca, el tomillo y el cebollino.

Pruebe con un jardín de contenedores temático para crear más interés y emoción. Las opciones posibles incluyen:

**Pizza Garden:** tomate, albahaca, orégano, cebolla

**Salsa:** tomate, cilantro, cebolla, pimientos picantes

**Ensalada:** lechuga, rúcula, rábano, cebolla

¿Necesita más recursos?

[Kidsgardening.org](http://Kidsgardening.org) tiene un montón de grandes ideas y actividades para la jardinería con los niños.

### Catalyst Community CACFP

3161 Cameron Park Dr. Suite 101

Cameron Park, CA 95682

530-676-0707

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



February 2023 KidKare Claim Pay Date is  
MARCH 27, 2023

\*\*\*MARZO 2023 Fechas Limites\*\*\*

**Abril 1, 2023-** enviar reclamo en KidKare

**Abril 6, 2023 -** Formas registro nuevos niños recibidas en la oficina- Cameron Park

## Esquina de KidKare

### ¡Revise el resumen de su reclamo y el informe de errores en KidKare!

Asegúrese de ver su "Resumen de reclamos e informe de errores" en KidKare todos los meses para evitar errores repetidos y perder el reembolso. Después de que se procese su reclamo, puede ver su Resumen de reclamos e informe de errores en: **Informes>Seleccionar categoría: Estados de cuenta de reclamos>Seleccionar informe: Resumen de reclamos e informe de errores>Seleccionar mes: Ejecutar.**

**RECORDATORIO:** De acuerdo con la Exención de elegibilidad del área nacional, A TODOS los proveedores se les seguirá reembolsando a la tarifa de Nivel 1 (más alta) hasta **el 30 de junio de 2023.**

## Recordatorios del Programa

### **SE ACERCA: Renovaciones anuales de inscripción de niños del 2023 del 8 al 31 de mayo**

Cada año, los proveedores deben renovar a todos los niños actualmente inscritos bajo su cuidado (7CFR 226.18(b)(16)(e)) para continuar reclamando sus comidas.

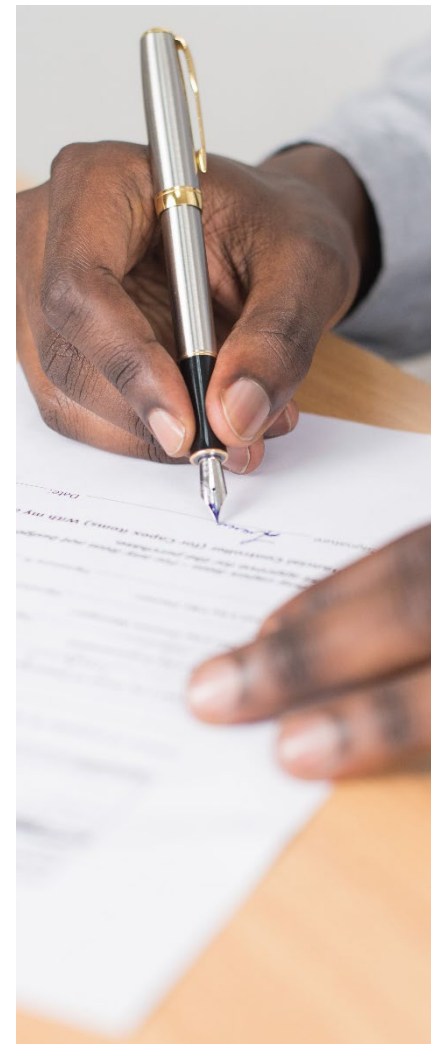
**Todas las renovaciones de inscripción de niños deben completarse y firmarse entre el 8 y el 31 de mayo de 2023.**

Debe elegir uno de los dos métodos siguientes en KidKare para completar las **renovaciones de inscripción de niños de 2023:**

- ❖ **MÉTODO #1** (Electrónico - Formularios electrónicos): Si desea utilizar este método, debe notificarnos antes del **1 de mayo de 2023** para que podamos activar **los formularios electrónicos para usted en KidKare**. Revisar la [Instrucciones para el uso de formularios electrónicos](#) para usar este método.
- ❖ **MÉTODO #2 (Manual/Papel):** Imprima la Hoja de trabajo de renovación de inscripción en KidKare (**Informes>Hoja de trabajo>Hoja de trabajo de renovación de inscripción>elija el mes de MAYO**). Tanto usted como el padre deben firmar y fechar en el mes de mayo: **No haga que los padres firmen antes del 1 de mayo de 2023**. **Los informes de renovación de inscripción deben enviarse por CORREO a la oficina de Cameron Park a más tardar el 5 de junio de 2023.**

Cualquier niño **NUEVO** inscrito a partir **del 1 de mayo de 2023** en adelante debe inscribirse utilizando el método de inscripción estándar y por lo tanto, no necesita volver a inscribirse. Siga estos pasos:

- Ingrese la información del niño en KidKare e imprima el formulario de inscripción.
- Tanto el proveedor como el padre firman el formulario de inscripción original y firman la fecha del primer día en que el niño está bajo cuidado.
- Los formularios de inscripción deben recibirse antes del 5 del mes en la oficina de Cameron Park (la dirección está en el formulario).
- No se aceptan copias escaneadas, solo originales



## En Movimiento

### **¡La Jardinería, buena para el cuerpo!**

Ponerse en cuclillas, agacharse, arrancar malas hierbas, cavar, mover bolsas de tierra, plantar y regar son ejercicios físicos que se realizan mientras se trabaja en el jardín. Además, el cuerpo produce vitamina D cuando está al aire libre y expuesto a la luz solar. ¡La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio para que los huesos se mantengan sanos y fuertes!

## Receta del Mes:

### **Garden Themed Ladybug Salad**

#### **Ingredientes (hace 1):**

- ½ taza de brotes de guisantes (las hojas de lechuga u hojas de espinaca también funcionan)
- 3-4 rodajas de zanahoria cruda
- 2 rodajas de pepino
- 1 mini queso Babybel

#### **Instrucciones**

- Coseche los brotes de guisantes cortando cerca de la base del tallo con unas tijeras de cocina. Coloque los brotes de guisantes en un molde para muffins de cartón o en un tazón pequeño.
- Cortar rodajas de zanahoria y pepino. Agregue la zanahoria y el pepino a los brotes de guisantes, colocándolos encima para que parezcan flores en crecimiento.
- Hacer la mariquita Babybel quitando la envoltura exterior del queso, dejando intacta la capa de cera. Con un cortador redondo pequeño, corte un semicírculo de un lado de la cera para la cabeza, luego retire la cera, dejando el queso intacto.
- Corte un triángulo afilado de la cera, con el lado apuntando hacia el semicírculo que acaba de quitar. Esto formará las alas. Usando un pequeño cortador redondo o el extremo de una pajilla para beber, corta puntos de la cera y retíralos. Agregue dos de los puntos de cera nuevamente sobre el queso en el área de la cabeza para formar los ojos. Coloque la mariquita de queso encima de la ensalada para decorar, luego sirva de inmediato.

*CACFP - 1 alternativa a la carne + 1 verdura para la MERIENDA (niños de 1 a 5 años)*



[www.eatsamazing.co.uk](http://www.eatsamazing.co.uk)