



Novedades en Salud y Nutrición

Septiembre es el mes de las comidas en familia

¿Por qué debería servir al estilo familiar?

La cena familiar fomenta el aprendizaje y el desarrollo no solo en la mesa, sino también fuera de la hora de comer. Los niños aprenden independencia, habilidades sociales y otros hábitos importantes que les durarán hasta la edad adulta.

Consejos para una cena estilo familiar

• COMIENCE CON EL EQUIPO ADECUADO

Cuando compre platos para servir, utensilios y otros cubiertos, tenga en cuenta que deben ser aptos para niños y del tamaño adecuado para maniobrar con manos pequeñas.

• **RECUERDE EL NIVEL DE HABILIDAD DE CADA NIÑO** cuando elija su menú. Los bocadillos y los alimentos que son fáciles de manejar con un tenedor o una cuchara de tamaño infantil son más fáciles de autoservicio para los niños más pequeños.

• **TENGA MÚLTIPLES JUEGOS DE UTENSILIOS** y cucharas para servir en caso de que alguien deje caer uno al piso.

• **DÉ A CADA NIÑO UNA TAREA** para ayudar a poner la mesa. Un niño puede colocar los platos, otro puede colocar las tazas, etc. Los niños tienen un sentido de orgullo y pertenencia cuando tienen un papel contribuyente.

• **OFREZCA UNA VARIEDAD DE ALIMENTOS FAMILIARES** y no olvide introducir alimentos nuevos. Los niños están más dispuestos a probar algo nuevo cuando se sirven solos.

• **RESERVE PORCIONES ADICIONALES** para segundas raciones o en caso de que el plato de comida se contamine.

• **PROPORCIONE UN BOTE DE BASURA** para que los niños desechen las servilletas y los restos de comida. Proporcione una vasija para que coloquen los platos sucios.

• **MANTENGA LOS SUMINISTROS DE LIMPIEZA CERCA** Se producirán derrames. Sea paciente y use esta oportunidad como un momento de enseñanza sobre cómo limpiar.

• COMA CON SUS HIJOS.

Los niños aprenden de buenos modelos a seguir. Sentarse con ellos mientras todos comen también le permite iniciar conversaciones positivas a la hora de comer.

Para obtener más información y recursos sobre comidas al estilo familiar, visite

<https://www.cacfp.org/2022/06/02/cacfp-resource-best-practices-for-menu-planning-copy-2/>

Catalyst Community CACFP

3161 Cameron Park Dr. Suite 101

Cameron Park, CA 95682

530-676-0707

www.catalystcomm.org



Pago reclamo Julio 2023: Agosto 28, 2023

Cerrados por Labor Day Septiembre 4, 2023

****Fechas Límites reclamo Agosto 2023 ****
Septiembre 1, enviar reclamo en KidKare
Septiembre 5, Formas registro nuevos niños en la oficina de Cameron Park

Esquina de KidKare

Consulte el resumen de su reclamación 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 KidKare yendo a

Informes>Seleccionar categoría: Estados de cuenta de reclamos>Seleccionar informe: Resumen de reclamos e informe de errores>Seleccionar mes: Ejecutar.

Comidas no permitidas: ¡Vea los errores más comunes que debe evitar en Recordatorios y actualizaciones del programa en la siguiente columna!

Recordatorios del Programa y Actualizaciones

Cómo recibir su reembolso máximo

Evite estos errores comunes en su resumen de reclamos e informe de errores:

Error #91: *Un niño en edad escolar sirvió una comida cuando debería haber estado en la escuela.*

- Los niños están en "edad escolar" cuando cumplen 6 años O si están designados para asistir a kindergarten (día completo, am o pm) en KidKare. Los refrigerios y almuerzos de la mañana no se permitirán para los niños en edad escolar a menos que indique "No hay clases" al:
 1. Hacer clic en las tres líneas junto al nombre del niño en el punto de servicio de comidas e indicar 'No hay clases'.
 2. Vaya al calendario del niño en KidKare (Calendario> resalte el cuadro "Niño" en la parte superior> busque el nombre del niño en el menú desplegable> arrastre y suelte "No hay clases" en el calendario).

Error # 170: *No se permitió tiempo suficiente antes/después de esta comida y de la comida anterior/siguiente para este niño (los bebés no están prohibidos).*

Este error puede deberse a:

- Registrar la hora de la comida como **AM** cuando debería haber sido **PM** o viceversa. Asegúrese de verificar que tiene el AM o PM correcto antes de guardar su comida.
- Tener menos de 2 horas entre una comida y un tentempié o menos de 3 horas entre dos comidas principales. Asegúrese de verificar el espacio entre comidas antes del final del día.

Error #187: *Este día no se sirvió un artículo rico en granos enteros.*

- Asegúrese de servir al menos un artículo rico en granos integrales por día.
- Haga clic para aprender [Cómo identificar los cereales integrales.](#)

Haz tus dos Comidas Principales Almuerzo y Cena

Se le permite reclamar 2 comidas principales y 1 refrigerio por niño por día. Al hacer sus 2 comidas principales, Almuerzo y Cena, recibirá más reembolso.

Complete los formularios de beneficios de comidas para proveedores y/o padres

Los proveedores del Nivel 2 pueden solicitar las tarifas del Nivel 1 enviando un Formulario de beneficios de comidas para proveedores o entregando Formularios de beneficios de comidas para padres a los padres. Los proveedores de nivel 1 pueden presentar una solicitud para reclamar a sus propios hijos (de 0 a 13 años) completando un Formulario de beneficios de comidas para proveedores. Las pautas de elegibilidad de ingresos y los formularios de beneficios de comidas para padres y proveedores se pueden encontrar at <https://www.catalystcomm.org/child-care-food-program-forms/#espanol>



En Movimiento

Búsqueda del tesoro en la naturaleza

Cree una búsqueda del tesoro en la naturaleza para que los niños la hagan al aire libre. ¡Busca hojas, bellotas, rocas, palos y otros objetos mientras haces ejercicio! Coloque los tesoros de todos en un jarrón grande y transparente, agregue una cadena de luces y utilícelo como decoración de mesa mientras come "estilo familiar".

Receta del Mes:

Cazuela de calabaza moscada del suroeste

Ingredientes

- 1 libra de calabaza moscada congelada, en cubos (alrededor de 3-4 tazas)
- 1 pimiento morrón grande (rebanado o picado)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimentón
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- sal/pimienta (al gusto)
- 1 15 oz. lata de frijoles negros (escurridos)
- 1 taza de carne molida de res o pavo cocida
- 1 taza de queso rallado
- 1 taza de col rizada picada.

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 375 grados F.
2. Coloque la calabaza y el pimiento en la cacerola y rocíe con aceite de oliva.
3. Hornee durante unos 20 minutos, o hasta que la calabaza comience a ablandarse.
4. Drene cualquier líquido extra en la cacerola.
5. Mezcle el pimentón, el ajo en polvo, la sal y la pimienta, los frijoles negros, la carne molida de res cocida o el pavo, la mitad del queso y la col rizada en la cacerola.
6. Cubra con el queso restante. Hornee por otros 10 minutos.
7. ¡Haga que los niños se sirvan solos "al estilo familiar!"

