



Novedades en Salud y Nutrición

Abril es el mes para Moverse Mas

Las Pautas de actividad física para estadounidenses recomiendan que los niños de 6 a 17 años realicen al menos 60 minutos o 1 hora de actividad física cada día. Esta hora debe incluir actividades aeróbicas, de fortalecimiento muscular y de óseo. Dedicar solo el 5% de su día a mantenerse físicamente activo puede parecer una pequeña hazaña, pero con el atractivo de las películas, el aire acondicionado, los videojuegos y las redes sociales, cada vez es más difícil lograr que nuestros hijos se entusiasmen con la actividad física. A continuación te damos algunos consejos y trucos para que tus hijos se alejen de una pantalla y se muevan.

Haz que el movimiento sea divertido

Es difícil competir con un videojuego interactivo, por lo que es muy importante promocionar las actividades físicas de tal manera que los niños deseen participar en ellas. Estas son algunas formas de hacer que el movimiento sea divertido, emocionante y parte de su rutina diaria.

Lista de verificación:

crea una lista de verificación para sus hijos que incluya 20 minutos de actividad física antes de cualquier tipo de dispositivo electrónico. A los niños les encantará la sensación de logro al tacharlo de su lista, pero también pueden volver por más cuando vean lo mucho que se divierten con las actividades físicas.

Frasco de actividades: muchas veces resulta desafiante pensar en una actividad. "Caminar por el patio" no suena muy atractivo. Con la ayuda de los niños, escriba una larga lista de actividades divertidas como baloncesto, carrera de relevos, fútbol, yoga, etc. y colóquelas en un frasco. Cuando llegue el momento de ponerse en movimiento, pídale que saquen una actividad.

Colocar dados: busca un par de dados y escribe un ejercicio que corresponda con cada número. Tira los dados y completa el ejercicio indicando con los otros dados el número de repeticiones que se deben completar.

Piensa en la variedad

Es importante que los niños no sólo se muevan, sino que ganen resistencia, desarrollen músculos y fortalezcan sus huesos. Aquí hay una lista de actividades que su hijo podría realizar para alcanzar cada categoría. Lo más importante es que las actividades sean apropiadas para la edad y supervisadas por un adulto si es necesario.

- **Aeróbico:** paseos por la naturaleza, Veo, veo afuera, carrera de relevos, pato-patoganso, lección de natación, campamento deportivo, lección de baile en línea, coreografía de baile, video de ejercicios, paseo en bicicleta, paseo en scooter.
- **Fortalecimiento muscular:** yoga, tira y afloja, flexiones modificadas, abdominales, trepar cuerdas o árboles, juegos en el patio de recreo, barras, gimnasia, pesas con botellas de agua.
- **Fortalecimiento de los huesos:** lúpulo en la acera, correr, saltar la cuerda, baloncesto, voleibol, tenis.

Recursos:

[Actividades aeróbicas, y para fortalecer los músculos y huesos: ¿Qué cuenta?](#) Centros de Control y Prevención de Enfermedades

[¿Cuánta actividad física necesitan los niños?](#) Centros de Control y Prevención de Enfermedades

Esquina de KidKare

Entrada de comida diaria

KidKare es una empresa independiente con la que Catalyst Community contrata para ofrecer a las proveedoras una plataforma para reclamar comidas del CCFP. Pueden surgir problemas técnicos que le impidan ingresar sus comidas antes del final del día, como no tener Internet o no poder iniciar sesión en KK. Por lo que le recomendamos tener un sistema de respaldo si su Internet no funciona (usando su teléfono celular con datos y/o viendo [Consejos para solucionar problemas de KidKare](#)).

Catalyst Community no es responsable si no puede ingresar sus comidas diarias y no puede ayudarlo a ingresar las comidas omitidas.

Es responsabilidad del proveedor la operatividad de cualquier dispositivo y servicio de Internet y comunicarse con KidKare con problemas técnicos enviando un ticket a <https://help-kidkare-com.translate.goog/help/contact-us?>

Catalyst Community CACFP

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

www.catalystcomm.org



Reclamo Febrero 2024 KidKare Dia de pago es Marzo 25, 2024

****Marzo 2024 Fechas Limites****

Abril 1, 2024- Enviar reclamo en KidKare.

Abril 5, 2024 -Formas registro nuevos niños recibidas en la oficina

Recordatorios del Programa & Novedades

MUY PRONTO: MAYO 2024 Renovación Anual de Registros

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.

Las renovaciones de inscripción infantil se llevarán a cabo entre **Mayo 1- Mayo 31, 2024.**

Notifíquenos **a más tardar el 15 de abril de 2024** cuál de los siguientes dos métodos en KidKare le gustaría utilizar para completar sus **renovaciones de inscripción infantil de 2024:**

• **METODO #1(Electronico- eForms):** Por favor revise [Dispositivos de Entrenamiento de eForms](#) para este método. Si desea utilizar este método, necesitaremos activar los formularios electrónicos en KidKare para que pueda utilizarlos entre el 1 y el 31 de mayo. La fecha límite para completar todos los formularios electrónicos **es el 31 de mayo de 2024.**

• **METODO #2(Manual/Papel):** Instrucciones: Imprima la Hoja de Renovación de Inscripción en KidKare (Informes>Hoja de Trabajo>Hoja de Renovación de Inscripción>**elegir mes de MAYO**). Tanto usted como los padres deben firmar y fechar en el mes de mayo: La fecha de la firma de los padres debe ser entre el 1 y el 31 de mayo. **Los informes de renovación de inscripción deben entregarse por CORREO en la oficina de Cameron Park a más tardar el 5 de junio de 2024.**

RECORDATORIOS IMPORTANTES

• **No combine métodos:** debe utilizar el Método 1 (formularios electrónicos) o el Método 2 (en papel).

• **Los niños NUEVOS inscritos en el mes de mayo** no están incluidos en el proceso de renovación de inscripción infantil y deben inscribirse utilizando el método de inscripción en papel estándar en KidKare. Sólo se aceptan formularios de inscripción originales y no copias escaneadas.



En Movimiento

Carreras de huevo y cuchara

Una carrera de huevos y cucharas es una competición deportiva en la que los participantes tienen que caminar rápidamente o correr una carrera mientras equilibran un huevo sobre una cuchara.

Si el huevo se cae de la cuchara, el participante debe detenerse y reemplazarlo antes de poder continuar con la carrera.

Receta del Mes

Frittata al horno fácil

Ingredientes

- 6 huevos
- Un puñado de queso
- Un chorrito de leche
- Verduras, especias, sal, pimienta y cualquier otra cosa que quieras mezclar

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 grados Fahrenheit.
2. Forre un molde desmontable de 9 pulgadas O una fuente para hornear cuadrada de 9 pulgadas con papel pergamino.
3. En un recipiente aparte, mezcle los huevos, el queso, la leche, las verduras y los condimentos.
4. Vierta la mezcla en el molde desmontable o en la fuente para hornear.
5. Hornee hasta que la frittata esté dorada e hinchada y el centro se sienta firme y elástico, aproximadamente 25 minutos o más.

