

Evergreen Child Care Food Program

3960 Wilshire Blvd. Suite 306 Los Angeles, CA 90010

Tel. 213-380-3850/5345 Fax. 213-380-9050

E-mail: joinceci@gmail.com

April 2016 Newsletter

CALENDAR OF EVENTS

- 04/06/16 - February 2016 Reimbursement Disbursement
- 04/13/16- **Deadline to submit CACFP Mini Grant Application**

REIMBURSEMENT REMINDER

- *The February 2016 Federal reimbursement has been disbursed if your meal claim was submitted on time.*
- *Manual Claiming Providers: All April claim forms must be submitted no later than May 5, 2016. If documents are submitted anytime later, meal claims will be considered a late (adjustment) claim.*

GRANT 를 받으실수 있는 기회 : 이 보조금은 보육 환경을 향상시킬 수 있는 좋은 방법이 될수있으며, 현 푸드프로 그램에 참관하는 유치원에게 자격이 주워지며 최대 \$ 250 까지 받으실수 있습니다.

- 데이케어 아이들의 건강과 웰빙을 향상시킬 목적
- 데이케어 아이들의 영양과 건강한 식습관을 향상시킬 목적
- 데이케어 아이들의 신체 활동 강화목적
- 데이케어 아이들의 건강과 웰빙에 관한 부모교육 참여 목적.

위의상황이외에 보조금을 사용할수있는 몇 가지 아이디어들:

- My plate portion 식기
- 메뉴 계획 시스템 도입
- 식사량을 측정하는 그릇
- Water Cooler
- 신체 활동이나 운동을 장려하는 음악 / 활동기구 구입.
- 어린이를위한 야외 놀이 공간을 개선.



좀더 자세한 내용 및 보조금을 신청하려면 <http://www.tlfcci.org/mini-grants-2016.html> 에 접속하시고 페이지 하단의 "Provider Application "을 클릭하세요.

Good Luck!

운영시Evergreen 에 꼭 연락하셔야할 경우: 다시 말씀 드리지만, 혹 데이케어 식사제공스케줄이 바뀔경우 꼭 에버린에 변경사항을 변경전 미리 알려주셔야하는 의무가 원장님께있습니다. 예를들어 정해져있는 식사시간이 바뀌거나 식사제공을 않하실경우, 데이케어 문을닫으실경우 등 에버그린에 식사클레임과 관련됐사항은 꼭 미리 연락을 주셔야합니다. 아래의 두 가지 방법을 통해 연락을 주십시오 :

1. 전화 또는 전화 메시지 라인을 통해 메시지를 남김 (이름, 데이케어 ID 번호와 멧세지 내용 포함)
 2. 이름, 데이케어 ID 번호와 멧세지 내용 등을 사전에 이메일 및 / 또는 팩스를 통해 알림
- 위의 두가지 방법중 한가지를 사용하여 미리 에버그린에 알려주셔야 합니다. 그렇지않으실경우 Call-In Policy 에 위법됨을 알려드립니다.

“Minute Menu Kids” 프로그램을 사용하시는 원장님들: 온라인으로 클레임하시는 원장님들중 혹 “Minute Menu Kids” 를 사용하시다 문제가잇을경우 아래에 적인것방법대로 하시면 다시 클레임을 하실수있습니다:

1. 인터넷 익스플로러 를 사용하여 다음의 사이트로 이동합니다 www.minutemenu.com
2. 로그인 버튼을 누르십니다
3. 로그인 ID 와 암호 를 입력하고 Enter를 누르 십시오
4. ID 와 페스워드 가 통과 되면 " Click here to open WebKids" 눌러서 열어주세요.

에버그린 에서는 인터넷 Explorer 에서 로그인하여 사용하시는 “Webkids”권장하며 Desktop 프로그램 “Minute Menu Kids” 의 사용을 권장하지않습니다. 자세한 사항은 에버그린에 연락주세요

영양 교육 시리즈 : 까다롭게 먹는 아이들을 위한 건강 팁



아마도 원장님들께서는 식사제공시 편식하는 아이들을 마주 칠때가 경우가 종종 있으실 겁니다.

하지만 알고계십니까? 대부분 편식을 하는 아이들은 일시적이라는 것을. 아이들이 편식을 극복할수있게 원장님들이 하실수있는 몇가지 방법적었습니다.

1. 힘드시겠지만 식단을 만드실때 아이들과 같이 상의 하여 많들어 보세요. 아이들에게 다음날 식단에 필요로 하는 야채와 과일을선택할수있는 기회를 제공해주세요.
2. 아이들과 같이 식사준비를 해보세요. 아이들이 식사준비를 도와줄경우 식단에 더욱더 많은 관심을 갖을거며 또한 사용된 야채, 과일, 곡식 또는 고기 등을 시도하려는 마음이 그러지않을경우보다 더많을것입니다. 여러가지 연구결과가 뒷받침하고 있습니다.
3. 제공의 선택 : 아이들에게 질문보다는 의견을 물어보시는 게 더 좋은 방법입니다. 예를 들어 다음과같이 의견을 물어 보세요. "내일 점심에 , 브로콜리 나 콜리 플라워중 어떤것을 원하는지를?"
4. 항상 서로 즐거운 마음으로 함께 식사할수있게 분위기를 만들어 주세요. 식사동안 서로를 즐길 수 있게 재미있고 행복 것들에 대해 이야기 해주시고 또한 건강식단이 주는 혜택에 대해서도 알려주세요.
5. 새로운 음식을 시도해주세요. 아이들은 새로운 음식을 바로 먹지는 않습니다. 최소한 새로운 음식은 두 번 이상 제공해주세요. 아이들이 새로운 음식을 받아들일려면 다소 오랜시간이 걸릴수도 있다는 사실을 잊지 마세요.
6. 아이들과 같이 여러가지 형태로 야채와 과일을 잘라 식단에 활용해 보세요. 아마도 아이들
이전보다 식단에 더많은 관심을 보일것입니다.

자세한 내용은 밑의 사이트를 클릭하세요: (<http://www.choosemyplate.gov/sites/default/files/audiences/HealthyTipsforPickyEaters.pdf>)

이달의 수확 : 딸기

당신은 오렌지 외에 다른 과일과 야채에서도 비타민 c를 얻을 수 있다는 사실을 알고 계십니까? 딸기는 면역 체계를 도울 수있는 비타민 c의 훌륭한 공급체이며, 몸에 해로운 면역체와싸워 몸의 건강을 지키는 역할을 합니다. 과학자들은 비타민 c와 다른 영양소가 합쳐지면 몸의 면역 체계가 강화 됨을 발견하였으며 그런 혜택을 딸기에서 받으실수있습니다. 건강한 라이프 스타일 을 선택 하면 면역 체계를 향상 시킬수 있으며 이러한 선택은 비타민과 미네랄을 포함하고있는 딸기에서 얻을 수 있습니다. 아래는 딸기로 만들수있는 건강한 메뉴입니다.

건강한 딸기 스무디 :

서빙 사이즈 : 1

성분 :

½ 작은 잘 익은 바나나

½ 딸기의 컵 (냉동 또는 신선한)

½ 비 지방의 컵 또는 1% 우유

½ 무 지방 플레인 요구르트에 컵

꿀 1 작은 술

2 얼음 조각

만드는 방법: 믹서기에서 위의 모든 재료를 넣고 잘갈아서 오전 또는 오후 간식으로 사용합니다.

딸기고르는 팁 :

- 빛과 붉은 색과 같이 잇는 달콤한 향의 통통 딸기를 찾습니다. 꼭지가 부착되어있으며 신선해 보여야 한다.
- 보관은 최대 3 일 냉장보관이 적당합니다.
- 먹기전엔 항상 세척해야함

딸기는 비타민 c의 공급원이고 또 비타민 c는 공기, 열, 물에 민감하므로 요리시 또는 보관시 기간이 길면 신선도떨어집니다. 즉 비타민 c의 일부가 손실 될 수 있습니다

딸기의 양이 얼마나 필요한지 아시나요?

아이들의 연령층마다 틀리지만 필요로하는 최소한의 서빙 사이즈는 Meal Pattern 에서 확인하세요.

예를 들면; ½ 슬라이스 딸기의 컵은 약 4 개의 큰 딸기정도가 됩니다.

출처 : (<http://harvestofthemonth.cdp.ca.gov>)

We want to wish the following providers



Gloria Barahona

Veronica Chavez

Karla Flores

Luisa Garcia

Sheila Aline Garrett-Monroe

Liliya Ivazova

Irina Jackson

Annabelle Kim

Chung Kim

Nadine Mcguire

Michellie Perryman

Tatyana Popescu

Silvia Camarena Preciado

Edna Sanchez

Lucina Marquez Santiago

Lynda Urbank

Griselda Urbina

Moon Ja Yang

Elena Cua Villalta

In accordance with Federal civil rights law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, the USDA, its agencies, offices, and employees, and institutions participating in or administering USDA programs are prohibited from discriminating based on race, color, national origin, sex, disability, age, or reprisal or retaliation for prior civil rights activity in any program or activity conducted or funded by USDA.

Persons with disabilities who require alternative means of communication for program information (e.g. Braille, large print, audiotape, American Sign Language, etc.), should contact the Agency (State or local) where they applied for benefits. Individuals who are deaf, hard of hearing or have speech disabilities may contact USDA through the Federal Relay Service at (800) 877-8339. Additionally, program information may be made available in languages other than English.

To file a program complaint of discrimination, complete the USDA Program Discrimination Complaint Form, (AD-3027) found online at: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, and at any USDA office, or write a letter addressed to USDA and provide in the letter all of the information requested in the form. To request a copy of the complaint form, call (866) 632-9992. Submit your completed form or letter to USDA by:

(1) mail: U.S. Department of Agriculture

Office of the Assistant Secretary for Civil Rights

1400 Independence Avenue, SW

Washington, D.C. 20250-9410;

(2) fax: (202) 690-7442; or

(3) email: program.intake@usda.gov.



This institution is an equal opportunity provider.