

SEPTEMBER 2017 NEWSLETTER

감사합니다!!

**이번 2017 년 Annual Provider Training 에 참석하신 모든 원장님들께
다시한번 감사의 말씀을 전합니다.**

이번 모임에서 10 월 부터 적용되는 새로운 식사 패턴에 관하여 받은 몇가지
질문사항들과 답변을 다시한번 알려드립니다.

Q:새로운 식사 패턴에 의하면 “Whole Grain” 을 하루에 꼭한번 제공하여야 하는데 만약 AM
snack 과 PM snack 만 제공할경우 언제 Whole Grain 을 제공하여야 합니까?

A: 제공하시는 AM snack 그리고 PM snack 에 Bread/alt(곡식) 이 제공되지않을경우는
하루에 한번제공하는 Whole Grain 법이 적용되지는 않습니다. 단 만약 제공하시는 스낵에
Bread/alt(곡식) 이 제공하시면 하루에 한번은 꼭 Whole Grain 제공하셔야 합니다. (점심
또는 저녁메뉴는 곡식이 구성요소인 관계로 꼭 하루에 한번은 Whole Grain 제공하셔야
합니다.

Q: Whole Grain 의 한가지인 현미쌀(Brown Rice)로 만든 밥은 아이들이 소화를
잘못시키는데 꼭 제공하셔야 합니까?

A: 하루에 한번 Whole Grain 제공을 위하여 현미쌀을 꼭 사용하실필요는 없습니다.
식사시에는 Whole Grain 으로 만들어진 빵 또는 토띠아 등을 사용하실수 있구요,
스낵제공시에는 Whole Grain 만들어진 씨리얼도 사용가능합니다.

Q: Ritz Cracker 가 10 월 1 일 부터 사용금지되는 “곡식으로 만들어진 디저트” 에
포함되었나요?

A: 아니요. Ritz Cracker, Cheese-it Cracker, Saltine Cracker, Gold Fish Cracker 등의 그랙커는
10 월 1 일이후에도 제공 가능합니다.

(Sweet Cracker 인 Animal Cracker, ABC Cracker 그리고 Graham Cracker 는 여전히
사용가능합니다.)

Q: 서류 클레임시 10 월 부터 각 연령층마다 제공하는 우유를 어떻게 표기하나요?

A: 10 월 1 일부터는 매달 1 일에 각 연령층(1 살, 2-5 살 그리고 6 살이상)에게 제공되는 우유의 종류가 메뉴 또는 CIF 뒷면에 적혀있어야 합니다. (매달 1 일 그달의 CIF 없을경우 메모지에 기입하셔서 메뉴와 같이 보관하세요)

Q: 10 월 1 일부터 사용가능한 씨리얼 리스트를 받을수 있을까요?

A: 아래의 차트를 참고하세요. 차트에 있는 모든씨리얼은 10 월부터 크레딧받을수 있습니다. 차트의 왼쪽편에 위치한 씨리얼들은 Whole Grain 으로도 크레딧받을수 있습니다.

BREAKFAST CEREAL

CAN BUY Brands in 12 oz – 36 oz box or bag of cereal listed below and on the next page:

● = 50% or more folic acid per serving ● = 5 or more grams of fiber per serving

WHOLE GRAIN CEREALS – 51% or more whole grain.

General Mills


 Cheerios


 MultiGrain Cheerios


 Honey Kix


 Kix


 Total Whole Grain

Kellogg's


 Frosted Mini Wheats Original


 Frosted Mini Wheats Little Bites

Quaker


 Life – Original


 Oatmeal Squares – Brown Sugar


 Oatmeal Squares – Cinnamon

Post


 Grape-Nuts

B&G Foods


 Cream of Wheat Whole Grain

Mill Select Early On


 Puffed Wheat

Instant Oatmeal or Instant Oats | Brands listed below in 11.8 oz – 12 oz containers of individual serving packets, old fashioned, classic, regular, or original flavor:

- Best Yet
- Early On
- First Street
- Food Club
- Great Value
- Hy-Vee
- IGA
- Kroger
- Raley's
- Ralston Foods
- Red & White
- Shurfine
- Signature Kitchens
- Special Value
- Springfield
- Stater Bros.
- Sunny Select
- Western Family
- WinCo Foods

BREAKFAST CEREAL

OTHER CEREALS – Less than 51% whole grain.

Kellogg's


 Corn Flakes


 Special K – Original

Quaker


 Corn Bran Crunch

Post/Malt-O-Meal


 Honey Bunches of Oats – Honey Roasted


 Malt-O-Meal Hot Cereal – Original


 Oat Blenders with Honey

Crisp(y) Rice:

- Best Yet
- First Street
- Food Club
- Great Value
- Hospitality
- HY-TOP
- Hy-Vee
- IGA
- Kiggins
- Kroger
- Malt-O-Meal
- Market Pantry
- Mill Select Early On*
- Parade
- Raley's
- Ralston Foods
- Red & White
- Shurfine
- Signature Kitchens
- Springfield
- Stater Bros.
- Sunny Select
- Valu Time
- Western Family
- WinCo Foods

* Cereal is 51% or more whole grain

CANNOT BUY ☹

- Any other brand, type, size, or flavor of breakfast cereal
- Grits
- Hot breakfast cereal with added fruits, nuts, sugars, or sweeteners (artificial, reduced-calorie, or no-calorie)

Helpful Hint: To buy the full 36 oz of cereal:

12oz

12oz

12oz

18oz

18oz

21oz

15oz

24oz

12oz

*또한 시리얼 구입시 아래의 사진같이 통로 옆에있는 "wic 승인"라벨이 있는 시리얼은 CACFP 에서 상환이 가능한 제품입니다.



Q: 10 월 부터 두부사용시 사용하는 두부회사명을 적어야 하나요?

A: 단백질 함유량만 맞으면 회사명은 메뉴에 표기하실필요는 없습니다. 단 항상 사용하시는 두부 단백질 함유량을 증명하실수 있어야 합니다.

Q: 서류클래임시 10 월 부터 새로운 메뉴를 사용하나요?

A: 계획은 그렇지만 아직까지 새로운 메뉴 및 등록서류등이 공급되지않는 관계로 최소한 10 월까지는 현재의 메뉴와 등록서류를 사용할것 같습니다. 새로운 메뉴와 등록서류를 받는대로 새 메뉴 사용 방법과 규정을 알려드리겠습니다.

Q: 현재 메뉴 사용시 10 월 부터 적용되는 아침식사 메뉴에 곡식대신 고기를 제공할경우 어디에 기입해야 하나요?

A: 현재 사용하는 메뉴에는 특별히 고기만을 적는 칸이 없어서 현재 곡식을 기입하시는 칸을 사용하시면 됩니다.

Q: 10 월 1 일 부터 적용되는 새로운 유아 식사패턴에 의하면 유아가 0-5 개월 그리고 6-11 개월로 나누어 지는데 현재 사용되고 있는 메뉴에는 어떻게 기입하여야 합니까?

A: 현재 사용되고 있는 유아 메뉴에는 0-3, 4-7 & 8-11 나누어져 있으므로 각유아가 속한 나이구룹에 메뉴를 기재하시면 됩니다. 예) 5 개월유아: 4-7 칸에 사용하시면 됩니다.

위의 질문사항 이외에 궁금한 사항은 에버그린으로 연락주세요.

2017-2018 등록서류 재갱신

Enrollment Renewal Report (10/01/2016 - 09/30/2017)

Congratulations on choosing a provider who cares about children and values the importance of a strong nutrition foundation early in life! The day care homes provider listed below participate in the Child & Adult Care Food Program (CACFP), a nutrition program funded by the United States Department of Agriculture (USDA) and sponsored by Evergreen, Inc. 3960 Wilshire Blvd #306, Los Angeles, CA 90010. The purpose of this program is to promote good eating habits among children. Providers receive cash reimbursement for approved meals. As a participant, your provider has agreed to follow USDA minimum standards in the planning and serving of meals to the children in her/his care. All food served to participating children must be nondairy/low-fat/low-sodium/low-sugar. TO PARENT(s): Please check the information below for your child. Record or verify the COMPLETE address (city, state, zip), and phone # for drop-off and pick-up times. Please also correct or missing information in the space provided. Also, be sure to indicate both the days and meals your child will attend. You may be contacted by Evergreen, Inc. regarding the meals claimed by your child. You MUST sign on the line to the right of the meals you indicate. NOTE: All information is mandatory. Please complete all sections.

Provider Name: **Provider, Test** Prov # : 0001
 and Address: **3960 Wilshire Blvd.** Phone: (213) 380-3830
 Los Angeles, CA 90010 Monitor: Provider Signature:

| No | Child Name | DOB | DOB | Relation | Age | Status | Ethnicity | Race | Food Type |
|---|------------------|--------------------------------------|------------|------------------------|-------|--|-----------|--|-----------|
| 4 | Apples, Gabriela | 06/01/2016 | 06/04/2016 | None | 0y 2m | P | NH | | |
| Address: 1234 Banana st Los Angeles, CA 90010 | | Drop Off: 7:30am Pick Up: 2:30pm | | Weekend Times: _____ | | Meals: [X] B [X] A [X] L [X] D [X] S [X] F [X] M [X] T [X] W [X] Th [X] Fr [X] Sa [X] Su | | Participation: Rita Apples Parent Name: _____ Parent Signature: _____ Date: _____ Withdrawal Date: _____ | |
| Home Phone: (213) 111-1111 | | Work Phone: _____ | | Alternate Phone: _____ | | Days vacy: [X] Times vacy: [X] | | Days Attended at School: _____ Date: _____ Withdrawal Date: _____ | |
| <p>My child is an infant, and my provider has offered to supply at least one type of iron fortified infant formula (IFP). My provider offers this formula: Enfamil.</p> <p>I will <input type="checkbox"/> Accept the formula supplied by provider <input checked="" type="checkbox"/> Supply my own breastmilk or formula/Enfamil</p> <p>I will also <input checked="" type="checkbox"/> Accept any developmentally appropriate foods offered by the provider <input type="checkbox"/> Supply my own foods</p> | | | | | | | | | |
| 5 | Apples, Henke | 08/08/2012 | 08/08/2016 | None | 4y 0m | P | NH | A | |
| Address: 123 Banana st Los Angeles, CA 90010 | | Drop Off: 9:00am Pick Up: 12:00pm | | Weekend Times: _____ | | Meals: [] B [X] A [] L [] P [] D [] S [] F [] M [] T [] W [] Th [] Fr [] Sa [] Su | | Participation: Rita Apples Parent Name: _____ Parent Signature: _____ Date: _____ Withdrawal Date: _____ | |
| Home Phone: (213) 111-1111 | | Work Phone: _____ | | Alternate Phone: _____ | | Days vacy: [] Times vacy: [] | | Days Attended at School: _____ Date: _____ Withdrawal Date: _____ | |
| <p>Note to Parent: If your child attends any type of school, school information is required.</p> <p>School Type: A = A.S. Kindergarten P = P.S. Kindergarten H = Home School K = Kindergarten L = All Day Headstart Level: M = P.N. Kindergarten F = P.N. Headstart N = Day School S = School Age Y = Year Round School Meals: B = Breakfast A = A.M. Snack L = Lunch Legend: P = P.M. Snack D = Dinner E = Evening Snack</p> <p><small>State Agency Contact Info: California Dept. of Edu., Nutrition Services Division, 1400 P St., Sacramento, CA 95814, 916-873-3000</small></p> | | | | | | | | | |

9 월달은 지난달 워크샷에서 말씀드린바와 같이 모든 데이케어 아이들 등록서류를 재갱신 하셔야합니다. 이번 등록서류 재갱신에 관련된 사항은 다음과 같습니다.

- 작성된 재갱신 서류는 9 월 26 일까지 에버그린으로 다시 보내주세요.
- 2017 년 10 월 부터 클레임 하실 아이들은 9 월안에 모두 재갱신되어야합니다.
- Due date 안에 재갱신 되지않은 아이들은 October 1, 2017 부터 상환이 되지 않습니다.
- 9 월 7 일 이후에 등록되는 아이들은 재갱신이 필요하지않습니다.
- 모든 재갱신 등록서류는 4 년간 보관되어야합니다.

HARVEST OF THE MONTH: TOMATOES



이번 달의 수확은 토마토입니다. 토마토가 (Berries) 열매로 간주된다는 것을 알고 있습니까? 그들은 Nightshade 가족의 일부입니다. "토마토"라는 단어는 Nahuatl (아즈텍 언어) 단어인 tomatl 에서 파생된 것으로, "둥글고 통통한 것"을 의미합니다. 더 중요한 것은 리코펜의 위대한 원천입니다. 그것은 토마토, 수박, 핑크색 자몽에서 발견되는 항산화 색소로 음식물 붉은 색을 냅니다. 리코펜은 항암제인 카로티노이드 (carotenoid)로 특정 암과 심장 질환의 위험을 감소시키고 면역 체계를 건강하게 유지하는 데 도움을 줍니다. 아침 식사를 위한 상쾌하고 건강한 요리법은 다음과 같습니다.

HUEVOS RANCHEROS WITH FRESH TOMATOES



Makes 8 servings. *1 tortilla per serving.*

Cook time: 30 minutes

Ingredients:

- 8 (6-inch) whole grain-corn tortillas
- 1 tablespoon vegetable oil
- nonstick cooking spray
- 3 cups egg substitute
- 4 tablespoons shredded cheese
- 4 cups fresh tomatoes
- ½ teaspoon ground black pepper

요리 방법

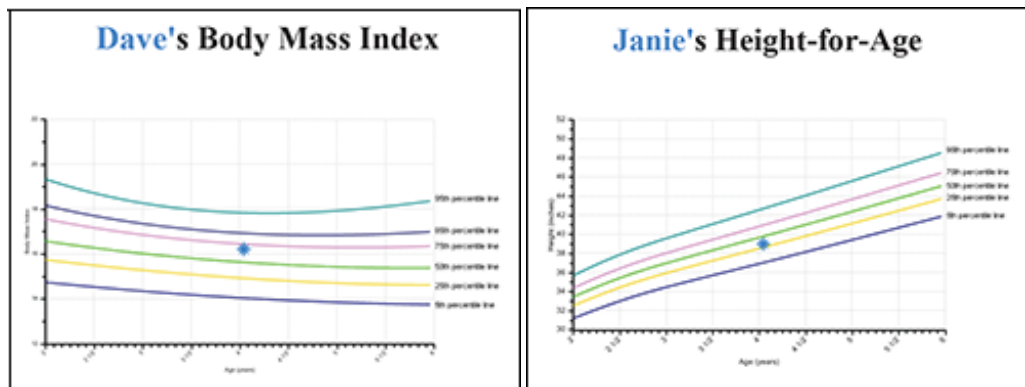
1. 오븐을 450F로 예열하십시오.
2. 가볍게 토틸라의 양면에 오일을 바릅니다 . 베이킹 시트에 놓으십시오. tortillas가 가장자리가 파삭 파삭 할 때까지 구우십시오. 오븐에서 빼시고 따로 보관하십시오.
3. 불지않게 하는 스프레이로 큰 프라이팬을 스프레이합니다.
4. 약 2 ~ 3 분 동안 중불로 프라이팬에달걀을 익히세요.
5. 각 토틸라에 같은 양의 달걀을 놓으십시오. 각각 ½ 큰술 치즈를 얹으십시오.
6. 치즈가 녹을 때까지 약 2 분 동안 오븐에 있는 Broiler 에 놓습니다. 각 토띠아 위에 ½ 컵의 신선한 토마토를 손가락으로 얹은 다음 후추르 약간 뿌려주세요. 따뜻하게 요리하고 건강에 좋은 아침 식사를 위해 1 % 또는 무 지방 우유를 같이 제공하십시오

Nutrition information per serving: Calories 146, Carbohydrate 16 g, Dietary Fiber 3 g, Protein 13 g, Total Fat 4 g, Saturated Fat 1 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 3 mg, Sodium 255 mg

Source: (<http://harvestofthemonth.cdph.ca.gov>)

Source for recipe: (Adapted from: Everyday Healthy Meals, Network for a Healthy California, 2007)

SEPTEMBER 2017 NUTRITION EDUCATION SERIES: GROWTH DURING THE PRE-SCHOOL YEARS (Preschool 기간동안의 성장)



얼마만큼 성장해야 정상인가요? "정상적인"성장은 광범위합니다. 2 세에서 5 세 사이의 아이들은 평균 2½ 인치의 성장을하며, 매년 4-5 파운드의 성장을합니다. 성장 차트는 자녀의 성장과 건강을 모니터하는 좋은 방법입니다. 데이케어 아동의 소아과 의사는 자녀의 건강을 유지하는 파트너입니다. 소아과 의사를 정기적으로 방문하십시오. 소아과 방문시 자녀를 체중 측정하며 매번 측정된 기록은 성장 차트로 볼수있게 만들어집니다. 시간이 지남에 따라 성장 차트의 곡선에는 자녀의 성장 패턴과 신장 및 체중 증가가 같은 속도로 증가하는지 여부가 표시됩니다. 소아과 의사는 성장 차트를 모니터링하여 아이가 시간이 지남에 따라 동일한 "곡선"을 계속 따르고 성장 패턴이 예기치 않게 변경되는것을 방지 할수 있게 도와줍니다. Preschool 아동의 성장은 건강과 영양의 중요한 신호입니다.

Here is a link to get your own growth chart should be based on the child's age, gender, height:

<https://www.choosemyplate.gov/preschooler-growth-chart>

어떤것이 성장에 영향을 미칩니까?

성장은 어린이의 건강과 영양 상태를 나타내는 최상의 지표 중 하나입니다. 아이의 키와 몸무게는 다음에 따라 다릅니다.

- 가족 역사 - 부모님의 키 크기에 따라 아이의 키크기가 결정되는 경우가 많습니다. 가 큰 부모로 부터는 키가 큰 아이들이있는 경향이 있습니다.
- 아이의 성 - Preschool 남자 아이는 일반적으로 같은또래 여자아이 키가 큰 경향이 있습니다. 하지만 소년 소녀들은 사춘기까지 비슷한 무게를 갖는 경향이 있습니다.
- 영양 - 건강한 음식 선택은 아이의 성장에 필수적입니다.
- 수면 - Preschool 아이들은 올바른 성장을 위해서는 낮잠이나 밤잠을 포함하여 하루에 11-14 시간의 수면을 필요로합니다.
- 건강 상태 - 각 아이들갖고있는만성 질환 또는 다른 특별한 사항이 성장에 영향을 줄 수 있습니다. 수시로 아프거나 특별한 필요가있는 어린이는 의사의 자세한 관찰이 필요합니다.

SOURCE: <https://www.choosemyplate.gov/preschoolers-growth>

We want to wish the following providers a Happy Birthday:

Phyllis Anka

Senik Avetisyan

Ruth Brooks

Brenda Broome

Randi Colar

Angel Dalpathado

Susan Garcia

Shlomit Hayun

Cheryl Howard

Farzaneh Javadi

Hector Jurado

Rosa Lara

Johana Legazpi

Ana Maria Lopez

Maria Olid

Valerie Rendon

Mirian Taura

Hye Ran Yun