

BOLETIN INFORMATIVO SEPTIEMBRE 2017

AVISO INFORMATIVO DEL ENTRENAMIENTO ANUAL

El entrenamiento anual ya está disponible en línea en www.Evergreencacfp.org . Si todavía no ha realizado el entrenamiento, el video se encuentra en nuestro sitio web bajo la pestaña ENTRENAMIENTO ANUAL. Bajo la pestaña de Entrenamiento Anual, los proveedores encontrarán:

1. El Video del Entrenamiento (Simplemente haga clic en el video para verlo)
2. La HOJA DE RESPUESTAS (Para imprimir). Por favor marque sus respuestas en la hoja de respuestas proporcionada en nuestro sitio web.
3. Las calificaciones se publicarán y se actualizarán diariamente. Si no recibió 100% en su examen, revise su hoja de respuestas y envíela por correo electrónico, fax o correo postal inmediatamente.

Los proveedores deben cumplir con su requisito de entrenamiento anual (como se indica en el Acuerdo Permanente). Este año, los proveedores deben ver un video y responder a las 20 preguntas que aparecerán a lo largo del video. Además, los proveedores deben responder todas las respuestas correctas para recibir crédito por entrenamiento de este año.

La hoja de respuestas del entrenamiento debe enviarse a ECCI a más tardar el

Viernes, 22 de septiembre de 2017

** Los proveedores que no tienen acceso a una computadora pueden comunicarse con ECCI inmediatamente para solicitar el video del entrenamiento en DVD y la hoja de respuestas.

RENOVACIÓN DE INSCRIPCIÓN 2017-2018:

Evergreen enviará por correo los Informes de Renovación de Inscripción y las instrucciones a todos los proveedores activos en la segunda semana de septiembre.

Los Informes de Renovación de Inscripción deben ser enviados a nuestra agencia a más tardar el

Viernes, 22 de septiembre de 2017

Es requerido que cada año en septiembre, los proveedores renueven la inscripción de cada niño por medio del Informe de Renovación de Inscripción generado por nosotros (Nombre del informe: Informe para Renovar Inscripción 10/01 /2017 - 09 30/2018). El informe incluirá la información de cada niño inscrito en su guardería y requiere la firma de cada padre/guardián para que podamos renovar la

inscripción de sus niños de guardería a partir del 1 de octubre de 2017. No olvide que cada hoja también debe ser firmada por el proveedor. Proveedores que reclaman en hojas escaneables deben agregar la dirección del niño si hace falta. Si requiere hacer alguna actualización, por favor use pluma roja.

2017-18 TARIFAS DE REEMBOLSO DEL CACFP

El siguiente gráfico refleja las tasas de reembolso anuales ajustadas en el Programa de Alimentos para Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) para el Año Fiscal del Estado 2017-2018. Se incluyen las tarifas federales para el Nivel 1 y Nivel 2 establecido por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) para el CACFP. Estos tipos de reembolso entran en vigencia entre el 1 de julio de 2017 y el 30 de junio de 2018.

Day Care Homes (Child Care Only) Federal Reimbursement					
Breakfast		Lunch and Dinner		Snack	
Tier I	Tier II	Tier I	Tier II	Tier I	Tier II
1.31	0.48	2.46	1.48	0.73	0.20

Enlace: <http://evergreencacfp.org/uploads/15029021142017-2018-reimbursement-rates.pdf>

CEREALES DE DESAYUNO: Por favor, tenga en cuenta las nuevas regulaciones vigentes a partir del 1 de octubre de 2017 establece que los cereales de desayuno deben contener 6 gramos o menos de azúcar por onza seca. Afortunadamente, Women Infant and Children (WIC) elaboró una lista de cereales acreditables que están alineados con el CACFP:

Enlace:

<https://archive.cdph.ca.gov/programs/wicworks/WIC%20Foods/WICAauthorizedFoodListShoppingGuide-3-28-2016.pdf>

Además, cuando usted está en el supermercado, si usted va al pasillo del cereal y ve "etiqueta aprobada de WIC" al lado de la marca del cereal, entonces ese cereal es acreditable para el programa CACFP.



GALLETAS DULCES: Como parte de los nuevos reglamentos que serán efectivos a partir del 1 de octubre de 2017, los postres a base de grano ya no son válidos como componente de grano para el CACFP. Sin embargo, las galletas dulces no se identifican como postres a base de grano. Las galletas dulces todavía son acreditables, pero sólo se pueden servir por un máximo de dos veces por semana durante la merienda de la mañana (am snack) o la merienda de la tarde (pm snack). Las galletas dulces se identifican como galletas que tienen un sabor dulce. ¿Cuáles son los ejemplos de las galletas dulces? Los siguientes son ejemplos de galletas dulces comunes.

Galletas dulces:

- Galletas de animales
- Galletas de calena (Graham crackers)
- Galletas de letras (ABC)

SOPA O GUIRADOS: las sopas o los guisados se consideran un plato de combinación y solamente UN componente de vegetal cuenta en un plato de combinación.

Por ejemplo: Si el estofado/sopa de res contiene: carne de res, patatas, zanahorias y cebollas, el estofado/sopa sólo podría contar como un componente de vegetales. Una fruta u otro vegetal adicional que no sea parte del estofado/sopa tendría que ser servido. A continuación, se muestra cómo debería ser el menú:

Carne/ alternativo de Carne: Carne de Res

Pan/alternativo de pan: Arroz integral de grano entero (GE)

Vegetal: Zanahorias

Fruta: Pure de Manzana

Leche: Leche 1%

COSECHA DEL MES: TOMATES



La cosecha de este mes es el tomate. ¿Sabías que los tomates se consideran bayas? Ellos son parte de la familia de sombra de noche (nightshade). La palabra "tomate" se deriva del dialecto Azteca-náhuatl,

Tomatl, que significa "algo redondo y regordete". Más importante aún, es una gran fuente de licopeno, que es un pigmento antioxidante que se encuentra en los tomates, la sandía y la toronja que le da a su alimento color rojizo. El licopeno es un carotenoide antioxidante que puede disminuir el riesgo de ciertos cánceres y enfermedades del corazón y también ayudar a mantener el sistema inmunológico saludable. Aquí está una receta refrescante y saludable para su desayuno:

HUEVOS RANCHEROS CON TOMATES FRESCOS



Rinde 8 porciones. 1 tortilla por porción.

Tiempo de cocción: 30 minutos

Ingredientes:

8 tortillas de maíz de grano entero (no olvide indicar la marca de tortilla que use)

1 cucharada de aceite vegetal

aceite en aerosol antiadherente

8 huevos

4 cucharadas de queso rallado

4 tazas de tomates frescos

1/8 cucharadita de pimienta negra molida

Modo de empleo:

1. Precaliente el horno a 450 F.
2. Rocíe ligeramente las tortillas con aceite en ambos lados. Coloque en una bandeja para hornear. Hornear durante 5 a 10 minutos o hasta que las tortillas estén crujientes en los bordes. Retirar del horno y poner a un lado.
3. Rocíe una sartén grande con aerosol antiadherente para cocinar.
4. Cocine los huevos estrellados o revueltos (según su preferencia)
5. Coloque cantidades iguales de huevo en cada tortilla. Cubra cada uno con 1/2 cucharada de queso.

6. Coloque bajo el asador durante unos 2 minutos hasta que el queso se derrita. Sirva ½ taza de tomates frescos sobre cada tortilla y cúbrala con pimienta negra molida. Sirva con leche 1% o leche sin grasa para un desayuno saludable

Información nutricional por porción: Calorías 146, Carbohidratos 16 g, Fibra dietética 3 g, Proteína 13 g, Grasa total 4 g, Grasa saturada 1 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 255 mg

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

Fuente de la receta: (Adaptado de: Comidas saludables diarias, Redes para una California saludable, 2007)

SERIE DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL SEPTIEMBRE 2017: CRECIMIENTO DURANTE LOS AÑOS PREESCOLARES

¿Está creciendo mi hijo de la manera que él o ella debería ser? Existe una amplia gama de crecimiento "normal". Entre las edades de 2 y 5, el niño promedio crece alrededor de 2 ½ pulgadas, y también sube de 4 a 5 libras de peso cada año. Las gráficas de crecimiento son una buena manera de monitorear el crecimiento y la salud de su hijo. Usted y el médico de su niño preescolar deben trabajar juntos en el mantenimiento de una buena salud de su hijo. Visite a su médico regularmente. Como parte de la visita, el médico pesará y medirá a su hijo. Él o ella puede trazar la información de su hijo en un gráfico de crecimiento. Con el tiempo, la curva del gráfico de crecimiento mostrará el patrón de crecimiento de su hijo y si el crecimiento de altura y peso están aumentando bajo el mismo promedio. Su médico supervisará la gráfica de crecimiento para asegurarse de que su hijo continúa siguiendo la misma "curva" en el tiempo y el patrón de crecimiento no cambia inesperadamente. El crecimiento de su niño en edad preescolar es un signo importante de buena salud y nutrición.

Aquí hay un enlace para obtener su propio gráfico de crecimiento que debe basarse en la edad del niño, sexo, altura:

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

¿Qué influye en el crecimiento?

El crecimiento es uno de los mejores indicadores de buena salud y nutrición en los niños. Las alturas y pesos varían dependiendo de:

- Historia familiar: los padres altos tienden a tener hijos altos. Los padres bajos tienden a tener hijos bajos.
- Sexo - Los niños preescolares tienden a ser más altos que las niñas preescolares. Los niños y las niñas tienden a tener pesos similares hasta la pubertad.

- Nutrición - Las opciones de alimentos saludables son necesarias para el crecimiento de su hijo.
- Sueño - Los niños en edad preescolar necesitan de 11 a 14 horas de sueño al día, incluidas las siestas y el sueño nocturno.
- Estado de salud - La enfermedad crónica u otras necesidades especiales en los niños también pueden afectar el crecimiento. Los niños que están enfermos con frecuencia o tienen necesidades especiales deben ser monitoreados de cerca por su médico.

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

Queremos desear a los siguientes proveedores un Feliz Cumpleaños:

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