



Consejos para involucrar a los niños en la cocina

Involucrando a los niños pequeños en la preparación y servicio de alimentos, promueve el aprendizaje y la apreciación a una amplia variedad de alimentos. A continuación están las guías creadas por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos*, para determinar cómo involucrar a los niños.

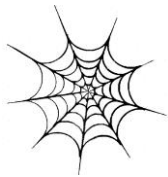
2 años de edad

Hacer figuras de “caras” con los pedazos de frutas y vegetales

Fregar las frutas y vegetales

Que desgarren la lechuga o los verdes

Que partan los ejotes



3 años de edad

Añadir los ingredientes

Mesclar

Unte la mantequilla de cacahuete u otros productos que pueden ser untados

Agitar la bebida en un contenedor cerrado

Amasar la masa de pan

4 años de edad

Pelar y mesclar algunas frutas y vegetales

Pelar los huevos duros

Limpiar los mostradores

Aplastar suavemente las frutas, vegetales y frijoles

Medir los ingredientes secos

Medir los líquidos con ayuda

*http://www.fns.usda.gov/fns/corenutritionmessages/Files/Helping_kids_learn.pdf

Fuente: *Mealtime Memo for Childcare 7/2015 & Environmental Working Group*

Recordatorios del programa / actualizaciones



Inscribiendo niños en el CACFP: Las proveedoras de cuidado infantil tienen que ofrecer el programa a todos los niños elegibles que están inscritos en su guardería. Los reglamentos del programa definen a un niño inscrito como un niño que está inscrito en el cuidado de niños. La proveedora no puede abandonar su obligación de darles de comer a los infantes u otros niños diciendo que el niño no está “inscrito” en el CACFP.

Leche materna: El tiempo máximo de almacenamiento para la leche materna refrigerada es de 72 horas desde el momento que fue recolectada. Recuerde que toda leche materna tiene que estar etiquetada con la fecha, hora, nombre del infante y el nombre de la mamá.



ideas para los menus – los lunes sin carne

desayuno

muffin ingles integral	granola	avena u (mijo)	french toast	bagel y crema de queso
tomate & queso ched.	platano y yogur	duraznos	arándanos	tomate y pepino
leche 1 %	leche 1 %	leche 1 %	leche 1 %	leche 1 %

almuerzo / cena

huevo duros	fajitas de pollo	panes de carne de res **	tilapia rostizada	salchichas de puerco frescas
pasta integral	tortillas	quinoa	arroz integral	tortilla de maíz
elote y papas	chile campana	ejotes verdes	calabacín	repollo
manzana	peras	papas	mezcla de bayas	puré de papas
leche 1 %	leche 1 %	leche 1 %	leche 1 %	leche 1 %

merienda am or pm

mantequilla maní & tortilla	muffin calabaza (HC)	barra de queso mozarella	brocoli y zanahoria	puré de manzana
fresas y platanos	leche 1 %	galletas integrales	yogur	pretzels

Panes pequeños de carne de res **



Ingredientes:

- 1 ½ lb. de papas rostizadas cortadas en cuartos
- ¾ Taza mas 2 Cda. de salsa barbacoa 2 Cda. aceite de olivo
- 2 lb. de carne molida de res 1 Cda.. polvo de ajo
- ½ cebolla amarilla, cortada finamente
- ½ Taza de boronas de pan 1lb. de ejotes verdes

Instrucciones:

- 1) Pre-caliente el horno a 400° con una rejilla puesta en el centro.
 - 2) En una bandeja para hornear ponga 1 Cda de aceite de olivo, un poco de sal y agregue las papas y luego ponga encima de las papas una rejilla de metal.
 - 3) En un tazón grande, combine suavemente la carne de res, el polvo de ajo, la cebolla, las moronas de pan y ¾ Taza de salsa barbacoa. Con la mezcla forme 4 pequeños panes y colóquelos sobre la rejilla de metal que está encima de las papas.
 - 4) Hornéelos por 30 minutos. Mientras tanto mescle los ejotes con el aceite de olivo restante y un poco de sal.
 - 5) Retire la bandeja del horno. Cepille los panes con lo que queda de la salsa barbacoa y de ahí disperse los ejotes alrededor de los panes. Regrese la bandeja al horno y hornéelos por unos 12 minutos más; hasta que las papas y los ejotes estén suaves y que la temperatura en el termómetro que está en la carne registre los 150°.
- Sirve 4.



Fuente: *Family Fun Magazine* Sept. 2015

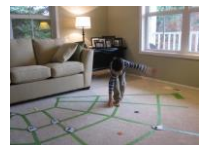
Juegos para halloween

Tirardo calabazas: Vacíe tres calabazas, una pequeña, mediana y grande – de ahí corte un hoyo grande en la parte delantera de las calabazas y píntele un anillo alrededor del hoyo. En cada calabaza pinte valores de puntos. Colóquelas a diferentes distancias y use bolsas de arena para jugar.



Motricidad gruesa de la tela araña:

Materiales: cinta de pintor, arañas de plástico, un premio para el final (barra luminosa), fantasma.



- Empiece haciendo la telaraña en el piso con la cinta de pintor. Telaraña completa o una telaraña a mitades.
- Creé un evidente comienzo y llegada final.
- Añade las arañas alrededor de la telaraña y coloque el premio en el centro.
- El objetivo del juego es de quedarse adentro de la telaraña, recoger todas las arañas y el premio sin caerse de la telaraña. Hágalo más difícil a requerirles que caminen en puntillas o más fácil al contar una caída en el piso como una caída verdadera, o que comiencen de nuevo y quíteles un paso de la cinta o añada una fantasma como obstáculos en la telaraña que no pueden pisar.

Fuente: <http://mylifeandkids.com/30-awesome-halloween-games-for-kids/>

The U.S. Department of Agriculture (USDA) prohibits discrimination against its customers, employees, and applicants for employment on the bases of race, color, national origin, age, disability, sex, gender identity, religion, reprisal and, where applicable, political beliefs, marital status, familial or parental status, sexual orientation, or all or part of an individual's income is derived from any public assistance program, or protected genetic information in employment or in any program or activity conducted or funded by the Department. (Not all prohibited bases will apply to all programs and/or employment activities.) If you wish to file a Civil Rights program complaint of discrimination, complete the USDA Program Discrimination Complaint Form, found online at http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, or at any USDA office, or call (866) 632-9992 to request the form. You may also write a letter containing all of the information requested in the form. Send your completed complaint form or letter to us by mail at U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, by fax (202) 690-7442 or email at program.intake@usda.gov.

Visítenos en línea: www.cbridges.org

Twitter: @puentes_sc

Facebook: [communitybridgessc](https://www.facebook.com/communitybridgessc)

