



noviembre 2015

¡Gluglú Gluglú!

www.communitybridges.org

El dormir y los niños: Estudios recientes demuestran que el dormir es esencial para una buena salud. Cuando los niños duermen lo necesario, el riesgo de padecer sobrepeso disminuye, tanto como el riesgo de diabetes y los problemas de aprendizaje y de atención.

¿Qué es el Gran Cosa acerca del dormir?

- Promueve el crecimiento.
- Ayuda al corazón.
- Aumenta el aprendizaje.
- Aumenta la capacidad de atención del niño.
- Ayuda a combatir los gérmenes.
- Reduce el riesgo de lesiones.
- Afecta el peso. Los niños cansados tienden a ser más sedentarios y prefieren la comida alta en grasa y alta en calorías.

¿Cuáles son las consecuencias de no dormir mucho?

- Grandes berrinches.
- Problemas de concentración
- Aumento de peso.
- Días extras de enfermedad

¿Cuántas horas deben de dormir los niños? La fundación nacional del dormir recomienda lo siguiente:

Cuando los niños tienen...

Hasta 2 meses
3-12 meses
1 a 3 años
3 a 5 años
5 a 12 años

Ellos necesitan...

10.5 a 18 horas
9.5 a 14 horas
12 a 14 horas
11 a 13 horas
10-12 horas

¿Cómo puede usted ayudar?

- Fomentar la habilidad de los infantes a calmarse – trate de no dejar que el infante se duerma mientras come. En vez envuélvalo/a y muévelo.
- Trate de crear una rutina solida – establezca una hora consistente para dormir; incluya un cuento, luz baja y un espacio templado.
- Remueva toda distracción electrónica – limite el tiempo de las pantallas, ya que la luz azul emitida por la TV, los celulares, y las computadoras impide que el cuerpo se duerma.
- Hable con los padres acerca de cuantas horas duermen los niños por noche y en su guardería.

Fuente: *Scholastic.com, Parent's Magazine*

Actualizaciones / recordatorios del programa

Documentando las vacaciones de la escuela

- El CACFP solamente puede reembolsar comidas en las horas regulares de inscripción de cualquier niño. Si usted quiere que se le pague por un niño que está en vacaciones de la escuela (p. ej. El día de acción de gracias, vacaciones de invierno, vacaciones de primavera, vacaciones de verano), usted tiene que documentar las fechas de inicio y de terminación de las vacaciones. Si las vacaciones de la escuela no han sido documentadas o si la fecha de terminación no ha sido anotada, nosotros no podremos pagarle por esos días después que el reclamo haya sido procesado.

Días mínimos:

- Si usted tiene un niño de edad escolar, que tiene un día mínimo, usted podría ser reembolsada para el almuerzo que le da si:
 - Llega durante sus horas de comida (1^{er} o 2^{do} servicio)
 - Usted provee al CACFP con el calendario de la escuela en donde claramente indica los días mínimos para ese niño, y
 - Usted mantiene una copia del calendario de los días mínimos en su guardería para cuando haya una visita, y
 - Usted documente en la hoja amarilla los días mínimos del niño.

El CACFP estará cerrado:

- El día de acción de gracias, del 26/11/15 – 27/11/15. Avísele a su consultante sobre los días que va a estar cerrada.

ideas para los menus – lunes sin carne

Desayuno

muffin ingles integral	bagel integral & queso crema	cheerios	pancake integral	biscocho
fruta fresca en taza	rebanadas de durazno	platanos	arandanos	rebanadas de pera
leche 1 %	leche 1 %	leche 1 %	leche 1 %	leche 1 %

Almuerzo o Cena

frittata vegetariana	pollo alfredo**	ensalada de atun	pollo en pan pita	jamón cocido
pan centeno	pasta	pan integral	pan pita integral	pan de maíz (HC)
vegetales mixtos	brócoli	tomate y lechuga	chicaros y zanahoria	camote
rebanadas de persimmon	papaya	duraznos	trozos de piña	naranjas
leche 1 %	leche 1 %	leche 1 %	leche 1 %	leche 1 %

Merienda am o pm

manzana	yogur bajo en grasa	cocteles de frutas	granola	dip de mant. cacahuete
galletas graham	uvas verdes & rojas	palillos suaves de pan	leche de chocolate	rebanadas de platano

Pollo alfredo con un giro



Ingredientes:

- 2 ½ tazas de pasta integral seca Ritoni (10 oz.)
- 2 latas de crema de pollo bajo en grasa y contenido de sodio bajo
- 1 1/3 taza de leche sin grasa
- ¼ cda. de pimienta blanca
- 1/8 cda de polvo de ajo
- 1/3 taza de queso parmesano
- 3 tazas de pollo cocido y rebanado en pedazos de ½” (12oz.)

Instrucciones:

1. En una olla grande, ponga 2 tazas de agua a hervir. Lentamente revuelva la pasta hasta que hierva. Cocínelo destapado por unos 8 a 10 minutos o hasta que la pasta este suave. No lo cocine de mas. Escúrralo bien.
2. En otra olla grande, mezcle la sopa, la leche, la pimienta, el polvo de ajo, el queso parmesano y el pollo. Cocínelos por unos 5 minutos sobre fuego medio, y revuélvalo frecuentemente. Calientelo a unos 165° F o mal alto por al menos 15 segundos.
3. Antes de servirlo convine la salsa con la pasta. Sírvalo cuando está caliente

Sirve: 1 taza es equivalente a 2 ¼ onzas de carne/alternativo de carne y es equivalente a 1 ¼ onzas de granos.

Esquina de actividad – día del pavo

Arte: pavo hecho con el pie y la mano

Materiales: papel de construcción café, rojo, anaranjado y amarillo. Lápiz, tijeras, pegamento, y ojos de plásticos.

1. En el papel de construcción café trace los pies del niño. Estos dos pedazos van a ser el cuerpo del pavo.
2. Trace las manos del niño sobre el papel rojo, anaranjado y amarillo. Los seis pedazos van a ser las plumas del pavo.
3. Para hacer el cuerpo del pavo, pegue los dos pedazos del pie juntos. (Los talones hacen la cabeza)
4. Recorte un zarzo redondo y el pico usando el papel anaranjado. En la cabeza del pavo, pegue los ojos, el zarzo y el pico.
5. Recorte las patas del papel y péguelas atrás del cuerpo del pavo.
6. Pegue las plumas hechas con el trace de las manos atrás del pavo.

Canción: ¿Alguna vez has visto un pavo?

(Cante con la música de “The more we get together”)

- ¿Alguna vez has visto a un pavo, un pavo, un pavo?
- ¿Alguna vez has visto a un pavo con unas plumas tan coloridas?
- Algunas son rojas y cafés, otras son amarillas y otras anaranjadas
- ¿Alguna vez has visto a un pavo con unas plumas tan coloridas?

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)



(c) 2015. The Community Bridges Child and Adult Care Food Program. All rights reserved. CACFP. ID# 20150731MS