



## Nutrition Education for Young Children

Children establish food preferences and eating habits early in life. They depend on the adults in their lives to provide nutrition education and experiences to help make healthy food choices. Nutrition education for young children in child care settings has many benefits. It helps:

- Develop positive attitudes about foods.
- Create awareness about the importance of making healthy food choices.
- Offer experiences with healthy foods. Children will be more likely to try new foods and eat them again in the future.
- Allow children to see adults as role models for healthy behaviors.

Child care professionals model nutritious eating and positive attitudes about food.

While sitting at the table with the children in your care:

- Discuss the foods and ask questions about where the food came from, what it tastes like, and how it helps bodies grow.
- Eat the same meal and try new foods with the children. They will be more likely to try new foods if they see a trusted adult eating the same foods they are. Remember to keep food comments positive! For example, "I like how these Brussels sprouts are tender yet have a little crunch." Or, "I love the sweet taste of this strawberry."

Child care professionals help children develop the skills needed to make healthy food choices, both during and outside of mealtimes.

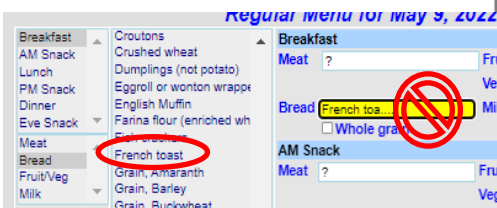
Outside of Mealtimes:

Incorporate nutrition messages into the daily schedule. Grab moments to blend in nutrition education during circle time, arts and crafts, role-playing, transition, reading, singing, or playing games.



### Do You Have a Bad Claim Habit?

One of the poor claiming habits that could cost you \$\$\$ is not selecting the food item from the food list in Accutrak, and instead typing the food in yourself. Every time you do this you risk NOT having the meal approved, and if you are reviewed, the meal will be disallowed. So... never type in the food item—always select it from the list!



Schools have ended or will be ending the first of this month. Please remember to let us know if you will be changing your meal schedule for the summer. If any child needs to change their schedule, send a note with their updated hours signed and dated by a parent/guardian. Thanks and have a safe summer!



### June dates to take note of...

- 1-3rd**—Submit your May claim now!
  - 21st**—Newsletters sent out (check your email) date approximate
  - 19th**—*Fathers Day*
  - 27th**—Staff Meeting, office closed 1—3 PM
  - 30th**—Final day to accept new enrollments for May.  
Final day to authorize July 4th to claim meals.
- \*\*We are continuing to work mainly out of our homes, with limited open office hours. If you need something, please call before coming to the office.
- Please continue to sign ALL children in & out daily, including your own kids.*

### Barbecue Chicken Salad Sandwich

- |                              |                                 |
|------------------------------|---------------------------------|
| 1/8 cup Ranch dressing       | 1/2 tsp Salt                    |
| 3/4 cup White onions, diced  | 1 1/4 cup Cooked chicken, diced |
| 1 tsp Paprika                | 1 tsp Ancho chili powder        |
| 1/2 tsp Chili powder         | 1/4 cup Green onions, diced     |
| 3/4 cup Ketchup              | 1/3 cup Red onions, diced       |
| 1/8 tsp Garlic powder        | 1/2 cup Celery, diced           |
| 1/4 cup Brown sugar          | 6 whole lettuce leaves, tear    |
| 1/8 cup Worcestershire sauce | 2 med Fresh tomatoes, sliced    |
| 1/4 tsp Ground black pepper  | 6 mini Whole grain rolls        |

Combine white onions, paprika, chili powder, ketchup, garlic powder, brown sugar, Worcestershire sauce, black pepper, and salt in a large stock pot. Simmer sauce uncovered over medium heat and stir occasionally for 15-20 minutes. Combine barbecue sauce, ranch dressing, chicken or turkey, ancho chili powder, green onions, red onions, and diced celery in a large bowl. Stir well. Pour in a small (8" x 8") baking dish and refrigerate. 2/3 cup per roll— 3/8 cup vegetable, 1 oz meat



## Educación Nutricional para niños

Los niños establecen preferencias alimenticias y hábitos alimenticios a temprana edad. Los niños dependen de los adultos para que les brinden educación sobre nutrición y experiencias que les ayuden a elegir alimentos saludables. La educación sobre nutrición entorno a niños pequeños en guarderías tiene muchos beneficios. Que ayudan a:

- Desarrollar actitudes positivas hacia los alimentos.
- Crear conciencia sobre la importancia de elegir alimentos saludables.
- Ofrecer experiencias con alimentos saludables. Es más probable que los niños prueben alimentos nuevos y los coman de nuevo en el futuro.
- Seguir conductas saludables permita a los niños que vean a los adultos como modelos.

Mientras están sentados a la mesa los profesionales del cuidado infantil junto a los niños bajo su cuidado muestren una alimentación nutritiva y actitudes positivas acerca de los alimentos:

- Hable sobre los alimentos y haga preguntas sobre su procedencia, a qué sabe y cómo ayuda a que los cuerpos crezcan.
- Coma la misma comida y pruebe nuevos alimentos con los niños. Es más probable que prueben nuevos alimentos si ven a un adulto de confianza comiendo los mismos alimentos que ellos. Recuerde mantener los comentarios de comida positivos! Por ejemplo, "Me gusta estas coles de Bruselas son tiernas y aun tienen un poco de crujido." O, "me gusta el sabor dulce de esta fresa."

Los profesionales de cuidado infantil ayudan a los niños a desarrollar las habilidades necesarias para elegir alimentos saludables, tanto durante o fuera de las comidas.

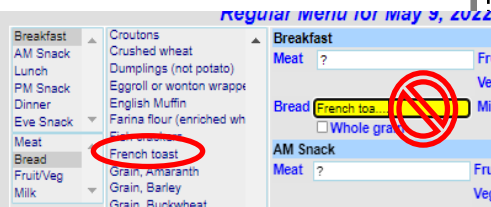
Fuera de las comidas:

Incluya mensajes de nutrición en el horario diario. Aproveche los momentos para combinar la educación nutricional durante la hora de las artes y manualidades, el juego de roles, la transición, la lectura, cantar, o los juegos.



### Tiene un mal hábito al reclamar?

Uno de los malos hábitos de reclamo que podría costarle \$\$\$ es no seleccionar el alimento de la lista de alimentos de Accutrak y, escribir el alimento a mano usted misma. Cada vez que hace esto, corre el riesgo de que NO se apruebe esa comida, y, si lo revisan, se desautorizará esa comida. Así que nunca escriba a mano el alimento... siempre selecciónelo de la lista!



Las escuelas han terminado o terminarán el primero de Junio. Por favor recuerde informarnos si cambiará su horario de comidas para el verano. Si algún niño necesita cambiar su horario, envíe una nota con su horario actualizado firmado y fechado por un padre/guardián. Gracias y que tengan un verano seguro!



### Fechas para tener en cuenta en Junio...

- 1-3—Envíe su reclamo de Mayo ahora!
  - 19—**Día de los Padres**
  - 21—Enviamos la Carta de Noticias (revise correo electrónico) fecha aproximada
  - 27—Reunión Personal, Oficina cerrada 1—3 PM
  - 30—Ultimo día para aceptar registros de niños en Mayo. Ultimo día para autorizar el 4 de Julio para reclamar comidas.
- \*\*Continuamos trabajando desde nuestras casas, con horario limitado de horas. Si necesita algo, por favor llámenos antes de venir a la oficina.  
Por favor continúe firmando por TODOS los niños diario, incluyendo sus propios niños..

### Sandwich de ensalada de pollo a la barbacoa

- |                               |                                 |
|-------------------------------|---------------------------------|
| ½ taza aderezo ranchero       | ½ cucharadita sal               |
| ¾ taza cebolla blanca, picada | 1 ¼ taza pollo cocinado, trozos |
| 1 cucharadita Paprika         | 1 cucharadita polvo ancho chili |
| ½ cucharadita polvo Chili     | ¼ taza cebolla verde, picada    |
| ¾ taza Ketchup                | ½ taza cebolla roja, picada     |
| ½ cucharadita ajo en polvo    | ½ taza apio, picado             |
| ¼ taza azúcar moreno          | 6 hojas lechuga                 |
| ½ taza salsa Worcestershire   | 2 tomates medianos, rodaja      |
| ¼ cucharadita pimienta molida | 6 mini panecillos grano entero  |

Mezcle las cebollas blancas, la paprika, polvo chili, ketchup, polvo de ajo, azúcar moreno, salsa Worcestershire, pimienta negra, y sal en una vasija grande. Cocine a fuego lento la salsa sin tapar a fuego medio y revuelva ocasionalmente durante 15-20 minutos. Combine la salsa barbacoa, ranch dressing, pollo o pavo, el chile ancho en polvo, cebolla verde, cebolla roja, y apio cortado en cubitos en una vasija grande. Revuelva bien. Vierta en un molde de (8"x8") y refrigere. 2/3 taza por rollo— 3/8 tazas de vegetales, 1 oz de carne.