



March 2015

Healthy Hearts

Too much fat can cause problems for small children such as:

- ♥ Overweight - High fat foods can add up to a lot of extra calories.
- ♥ Fussy Eaters - Some children learn to prefer the taste of high fat foods. These children may refuse to eat other healthy foods such as fruits and vegetables.
- ♥ Poor Nutrition - Many high fat foods are also low in nutrition. Your child can easily fill his small tummy with high fat, low nutrition foods.



Limit high fat foods.

- ♥ Skip the French fries. Or share a small order of French fries with your child. French fries are high in fat, calories, and have very little nutrition.
- ♥ Limit potato chips and corn chips. Choose low-fat corn chips and pretzels (not allowable as a component). Pour a small amount into a bowl to eat. Do not eat out of the bag; it's too easy to overeat.
- ♥ Choose skim or 1% milk for your family. Skim and 1% milks have all the calcium in whole and 2% milk, without the extra fat.
- ♥ Eat less bacon, sausage and other high fat meats. Read the label and make healthy choices for your family.

Do you have a snack plan?

About 1/4 to 1/3 of your child's calories come from snacks. Snacks provide needed nutrition for children and are not just 'extra food' or 'treats'.

- ✓ Make a list of snacks your child likes and are healthy choices.
- ✓ Keep the list on the refrigerator as a reminder of what to buy.
- ✓ Keep unhealthy foods out of the refrigerator and cupboard, such as sodas, chips, and sweets.
- ✓ Keep healthy snacks prepared and ready for hungry children and parents to grab.



Reminder: If there is a change in your household you must let us know within 10 days. This includes:

- 1) any children under the age of 13 who move into your home
- 2) anyone 18 or older who will be in your home for 10 days or more.

Remember, if a child turns 18, or someone 18 or older moves into your home, you must not only let us know within 10 days, but send us their BCI (background record check) within 4 weeks. You can let us know by calling, texting or email, whichever is easier for you!

March dates to take note of...

- 2nd**—Mail or bring your claims into the office today
- 4th**—Last day claims accepted in the office! (we now have a window mail drop for your convenience!)
- 18th**—Provider Training (English) - Call to register. NO kids please!
- 20th**—Error letters & CIFs sent out (date approximate)
- 21st**—Provider Training (Vietnamese) - Call to register. NO kids
- 25th**—Staff meeting. Office closed 1—3 PM
- 31st**—Funds sent out today, deposited April 1st. Last day to accept new enrollments for March

Complete your sign in/out sheet every day with both the parent signatures and exact times in & out. You must include your own children on the sign in/out sheet!

Chicken Kabob Salad

- | | |
|---|---|
| 1 pound boneless, skinless chicken breasts, cut into 1 inch cubes | 1 red or green bell pepper, cut into 1 inch cubes |
| 1 can (20 oz) pineapple chunks | Low-fat Italian salad dressing |
| | Lettuce |
1. Thread pineapple chunks, chicken cubes and pepper cubes on skewers. Brush kabobs with Italian salad dressing.
 2. Grill or broil kabobs for 10 to 15 minutes or until chicken is no longer pink. Turn kabobs a couple times while cooking.
 3. Serve kabobs on chopped lettuce.
 4. Serve with your favorite low-fat salad dressing.



Marzo 2015

Corazones saludables

La grasa puede causar problemas como:

- ♥ **Sobrepeso:** Las comidas ricas en grasa pueden contener muchas calorías adicionales.
- ♥ **Niños melindrosos:** Algunos niños empiezan a preferir el sabor de las comidas ricas en grasa. Puede que estos niños se nieguen a comer otros alimentos saludables como las frutas y las verduras.
- ♥ **Pobre nutrición:** Muchas de las comidas ricas en grasa son de baja nutrición. La barriguita de su niño puede llenarse rápidamente con las comidas grasosas.



Limite las comidas ricas en grasa.

- ♥ Evite las papas fritas o comparta una ración pequeña de papas fritas con su niño. Las papas fritas contienen mucha grasa y calorías, pero poca nutrición.
- ♥ Limite los chips y los chips de maíz. Escoja chips de maíz de bajo contenido graso y pretzels (no aceptable como un componente de una comida). Ponga una pequeña cantidad en un bol antes de comer. No coma de la bolsa: así es muy fácil comer en exceso.
- ♥ Escoja leche descremada o al 1% para su familia. La leche descremada y al 1% contiene la misma cantidad de calcio que la leche regular y al 2%, y no contiene la grasa adicional.
- ♥ Coma menos tocino, salchichas y otras carnes ricas en grasa. Lea la etiqueta y escoja las opciones saludables para su familia.

Tenga un plan para un bocadillo

Entre 1/4 y 1/3 de las calorías de su hijo provienen de los bocadillos. Los bocadillos no son alimentos "extra" o "dulces" para los niños pequeños.

- ✓ Haga una lista de los bocadillos que le gustan a su hijo y que usted crea que son saludables. Tenga la lista en el refrigerador, para recordar qué comprar.
- ✓ Guarde los bocadillos saludables donde los puedan ver usted y su hijo.
- ✓ No guarde en su refrigerador ni en su alacena alimentos no saludables, como sodas, patatas fritas o dulces.
- ✓ Tenga una lista de bocadillos divertidos y saludables que pueda preparar usted.



Recordatorio: Si hay un cambio en su hogar háganoslo saber dentro de los 10 días. Esto incluye :

- 1) Los hijos menores de 13 años que se mueven dentro de su casa,
- 2) Cualquier persona mayor de 18 años que estará en su casa por 10 días o más .

Recuerde, si un niño cumple 18 años , o alguien de 18 años o se mueve en su casa, usted sólo debe hacernos saber dentro de los 10 días, para que nos envíe su BCI (verificación de antecedentes) en 4 semanas. Usted puede dejarnos saber por teléfono, enviándonos un mensaje de texto o correo electrónico, lo que sea más fácil para usted!

Fechas para tener en cuenta en Febrero...

- 2nd**—Envíe o Traiga su reclamo a la oficina hoy
- 4th**—Ultimo día para aceptar reclamos en la oficina! (tenemos ahora la puerta con la abertura para su conveniencia)
- 18th**—Entrenamiento de proveedoras (Ingles)
- 20th**—Se enviara carta de Errores y CIFs (fecha aproximada)
- 21st**—Entrenamiento de proveedoras (Vietnamita)
- 25th**—Reunión del personal de oficina. Oficina cerrada 1-3 PM
- 31st**—El dinero se enviara hoy, depositado Abril primero. Ultimo día de registros para niños en Marzo.

Haga firmar hoja de entrada/salidas todos los días con las firmas de los padres y las horas de entradas/salidas. Debe firmar por sus niños propios.

Brochetas de pollo y pimiento a la parrilla

- | | |
|--|--|
| 1 libra de pechugas de pollo, cortadas en cubos de una pulgada | 1 pimiento rojo/verde, cortado en cubos de una pulgada |
| 1 lata de 20 onzas de trozos de piña | Aderezo italiano de bajo contenido graso |
| | Lechuga |

1. Ensarte los trozos de piña y los cubos de pollo y pimiento en las brochetas. Rocíelos con aderezo italiano.
2. Cocínelos a la parrilla o áselos durante 10 a 15 minutos, o hasta que el pollo pierda su color rosado. Voltee las brochetas de vez en cuando mientras cocine.
3. Sírvalos sobre lechuga picada y con su aderezo de bajo contenido graso preferido.

De conformidad con el derecho federal y con la política del Departamento de Agricultura de EE.UU., se prohíbe a esta institución discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad de origen, sexo, edad, o discapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Ave, SW, Washington, D.C. 20250-9410, o llame gratuitamente al (866) 632-9992. Las personas con impedimentos de audición o discapacidades del habla se pueden comunicar con el USDA por medio de servicio de retransmisión federal al (800) 854-6136. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.