



June 2015

Fun & Healthy Snacks for Summer

Children cannot eat enough food with just 3 meals. Their tummies are little. Children grow best with 3 meals and 1 to 2 small snacks each day.

Snacks need to be nutritious! Children who fill their small tummies with candy, Soda, and chips will not have room for nutritious meals and snacks.

Snacks need to be planned! Children who snack all day long may not be hungry at meal times. Try to have 1 to 2 hours without eating before a meal. If you are having lunch at 12:00pm, have a snack at 10:00am.

Snack Ideas:

- ☺ **Yogurt Berries**—Dip fresh strawberries, raspberries, or blueberries in yogurt. Place on a baking sheet in the freezer. Freeze until yogurt is frozen. Eat or store in freezer bags.
- ☺ **Yogurt Sundaes**—Top low-fat yogurt with fruit (sliced strawberries, blueberries, chopped peaches) and granola.
- ☺ **Fruit Pops**—Blend fresh fruit or fruit canned in its own juice. Pour into small plastic cups and freeze. Serve with a spoon for a cool summer snack.
- ☺ **Fruit Kabobs** – Put chunks of fruit and soft cheese on pretzel sticks.
- ☺ **Banana Pops** – Peel a banana and cut in half. Push a popsicle stick into the banana. Spread peanut butter on the banana, roll in crushed cereal, wrap in wax paper and freeze.
- ☺ **Snack Mix** – Make your own snack mix with a variety of low-sugar breakfast cereals, pretzels, and dried fruit such as raisins.
- ☺ **Mini Pizza** – Toast an English muffin. Top with pizza sauce and shredded mozzarella cheese. Heat in microwave.

June dates to take note of...

- 1st**—Mail or bring your claims into the office today
- 4th**—Last day claims accepted in the office
- 19th**—Error letters & CIFs sent out (date approximate)
- 20th**—Training classes in both English & Spanish (LAST CLASS OF THE FISCAL YEAR!) - Call to register
- 24th**—Staff meeting. Office closed 11—1 PM
- 30th**—Funds sent out today, deposited June 1st. Last day to accept new enrollments for May

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!

Juice or Sugar Water?

You want your child to drink real fruit juice, not sugar water.

Check the label when you buy juice in the store. **Fruit drinks and juices can have the most confusing labels.** Many fruit drinks are fortified with vitamins and minerals. The label may say, “100% vitamin C” which can make you believe it is 100% juice. However, it may be a fruit drink that is mostly sugar water with a few added vitamins. How can you be sure that you are buying 100% fruit juice?

Read the label:

- **Choose 100% fruit juices.**
- If the label says, “**fruit drink**”, look close! Fruit drinks are not 100% fruit juice.
- If unsure, read the ingredients – **real fruit juice does not have added sugar.**

Summer time reminder:

Now that the children are out of school for the summer, it is a good time to review the guidelines for taking the kids to the park for a picnic or on a field trip to the zoo, or other location. Helping Hands' manual states:

“Planning on gathering all the kids together and taking them to the nearby park? Do you also want to give the children lunch—and claim it? This is completely possible **but** you must first call the office to let us know you will be away from your home during a meal. This must be done *at least 24 hours in advance* of the outing. If you are going to take the children to the park, you must make sure that all components of the meal are present (including milk and 2 vegetables/fruits). A child's meal at a fast food chain only contains 3 of the 5 required components and therefore, is not allowable. If your Monitor makes an unannounced visit and neither you nor the children are at home and you have not advised Helping Hands in advance that you would be away for the meal- it will be disallowed, and you may be placed on Corrective Action. **You must write on the back of the CIF** that you had an outing, and what you served the kids. If you wish to take the children out, and do not plan on claiming that meal you still must inform the office that you will be away from home during that mealtime—this allows us to inform your Monitor, just in case they were planning on conducting an unannounced review during that mealtime.”

Summertime Tomato Melts

(Lovely for the tomatoes picked fresh from your own garden!)

- 4 hamburger buns
 - 2 cloves garlic, peeled
 - 3 Tbsp olive oil
 - 2 ripe tomatoes, sliced
 - cheese slices (cheddar, queso fresco, etc)
- Preheat oven boiler. Split open hamburger buns and place on a baking sheet, cut sides up. Mash garlic and combine with olive oil. Using a spoon or basting brush, coat the surface with the oil mixture. Place baking sheet 4-6 inches away from the oven's heating element and broil until golden brown (2-3 min). Remove from oven. Place slice of tomato and cheese on top of each bun and broil again until cheese melts (3-4 min). Serve warm. Perfect for snack time!



Junio 2015

Meriendas saludables y divertidas de verano

Los niños no pueden ingerir suficiente alimento con sólo tres comidas diarias. Sus barrigas son chiquitas. Los niños crecen más con tres comidas y 1 ó 2 meriendas diarias.

¡Las meriendas tienen que ser nutritivas! Los niños que llenen sus barriguitas con dulces, refrescos y papitas no tendrán espacio para comidas o meriendas nutritivas.

¡Las meriendas deben ser planeadas! Es probable que los niños que merienden durante todo el día no tengan hambre a la hora de comer. Trate de dejar 1 ó 2 horas sin comer antes de una comida. Si van a almorzar a las 12, merienden a las 10.

Ideas de Meriendas:

- ☺ **Frutos rojos con yogur**—Moje fresas, frambuesas o moras en yogurt. Colóquelas en una placa para horno y congélelas hasta que el yogurt esté congelado. Cómalas o guárdelas en bolsas para freezer.
- ☺ **Sundae de yogur**—Coloque fruta (rebanadas de fresa, arándano, durazno y granola) encima de yogur bajo en grasa.
- ☺ **Paletas de frutas**—Mezcle frutas frescas o frutas en conserva en su jugo. Vierta la fruta en un pequeño vaso de plástico y congélela. Sírvala con una cuchara para una merienda veraniega.
- ☺ **Brochetas de frutas** - Coloque trozos de frutas y quesos sobre un palito de pretzel.
- ☺ **Paletas de plátano** - Pele un plátano y córtalo en dos. Insértele un palito de paleta. Unte el plátano con crema de cacahuate, cúbralo con cereal pulverizado, enróllelo con papel de cera y congélelo.
- ☺ **Merienda mixta** - Haga su propia merienda mixta con una variedad de cereales bajos en azúcar, pretzels y frutas secas como las pasas.

Fechas para tener en cuenta en Junio...

- 1—Envíe su reclamo a la oficina hoy!
- 4—Último día para aceptar reclamos en la oficina
- 19—Se enviará carta de errores y CIFs (fecha aproximada)
- 20—Entrenamiento tanto en Inglés y Español (ULTIMA CLASE DE ESTE AÑO!) - Llame para registrarse
- 24—Reunión de personal de oficina. Oficina cerrada 11-1
- 30—El dinero se enviará hoy. depositado Junio 1. Último día para aceptar registros de niños nuevos para Mayo.

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

¿Jugo o agua azucarada?

Quiere que su niño tome jugo natural, no agua azucarada.

Lea la etiqueta cuando compre jugo en el supermercado. Las bebidas de frutas y jugos pueden tener las etiquetas más confusas.

Muchas bebidas de frutas son reforzadas con vitaminas y minerales. La etiqueta podría decir "100% de vitamina C", lo cual le podría hacer creer que es jugo al 100%. Sin embargo, podría ser una bebida de frutas que en su mayor parte es azúcar con unas cuantas vitaminas agregadas.

¿Cómo puede estar segura de que compre jugo de frutas al 100%?

Lea la etiqueta:

- Elija jugo de **fruta al 100%**. Vea los ingredientes: los verdaderos jugos naturales no tienen azúcar regada.
- Si la etiqueta dice "bebida de frutas", ¡mucho ojo! Las bebidas de frutas no son 100% jugo de frutas.

Recordatorio de verano:

Ahora que los niños están de vacaciones por el verano, es un buen momento para revisar las pautas del manual de Helping Hands referente a las salidas al parque, al picnic, o la excursión al zoológico u otros lugares.

"Planear y reunir a todos los niños y llevarlos al parque más cercano? Quiere dar el almuerzo y reclamarlo también? Esto es posible pero debe llenar primero un permiso para salir de paseo (estas formas están disponibles en la oficina) ó llamar a la oficina. Esto debe ser hecho con 24 horas de anticipación a la salida. Si usted va a llevar a los niños al parque, usted debe estar segura que todos los componentes de la comida estén presentes (incluyendo leche y 2 porciones de vegetales / frutas). Un "happy meal" en una cadena de comidas rápidas únicamente contiene 2 de los 5 componentes requeridos y no son permitidos. Si su Monitora hace una visita sin anunciar, y usted y los niños no están en la casa, y usted no ha avisado a la oficina con anticipación de que usted estaría fuera de casa para la comida, pero de todas maneras usted reclama esa comida, esta comida será desautorizada y usted será colocada en deficiencia seria. Debe escribir en su hoja de reclamo que usted tuvo una salida, y lo que usted sirvió a los niños. Si usted desea llevar los niños fuera de su casa, pero no planea reclamar esas comidas, entonces en ese caso no necesita llenar esta forma. Sin embargo, deberá informar a la oficina que estará fuera de sus casa durante ese tiempo.— esto permitirá avisarle a su monitora en caso que ella quiera hacer una visita sin anunciar."

Tomate de verano con queso derretido

(con tomates frescos de su propio jardín!)

- | | |
|---------------------------------|---|
| 4 panes para hamburguesa | 2 tomates maduros, rodajas |
| 2 clavos de ajo, pelados | rodaja queso (cheddar, queso fresco, etc) |
| 3 cucharadas de aceite de oliva | |

Precaliente el horno. Divida los panes de hamburguesa y póngalos en una bandeja para hornear, córtelos hacia el lado de arriba. Haga un puré con el ajo y combine con el aceite de oliva. Use una cuchara o un cepillo, cubra la superficie con la mezcla del aceite. Coloque el molde para hornear a 4-6 pulgadas de distancia del calor del horno y ase hasta que estén doradas (2-3 min). Retire del horno. Parta el tomate y queso y ponga en la parte de arriba del pan y ase nuevamente hasta que se derrita el queso (3-4 min).

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.