



January 2022

A Few Reminders for the New Year...

- ✓ Remember to record your claim information EVERY day either online or on paper. This includes the names of children present, the menu items you served, and any substitutions you made (if you are using our cycle menus).
- ✓ Remember to ALWAYS call us when you will not be serving a meal you usually serve. We must be able to visit you unannounced, and it would save us all a lot of time and frustration if you would let us know when you are planning to be away from home during a meal time!
- ✓ Remember that if you choose to keep a written record of the attendance and meals served instead of putting it online daily, that the regular sign in/out sheet can NOT be used for meal attendance record.
- ✓ Remember to enjoy each and every day with your children, they are our future!

Milk—It Does a Body Good!

We know that nutritional needs vary as we grow and change. We do not expect infants and 12 year olds to eat the same foods. So, it should not surprise us that the milk requirements are different for 1 year olds compared to the 12 year olds in the Child and Adult Care Food Program.

The USDA has asked that older infants and toddlers between 1 and 2 years of age should be offered whole milk, and that children 2 years of age and older should be offered low-fat milk, such as 1% milk or skim milk.

For children over the age of 2 a diet containing moderate amounts of fat is healthy. If one were to look at the fat content of milk it can add up quickly in a child's diet.

A single 8 oz. glass of whole milk contains 8 grams of fat. That equals 1½ teaspoons of butter fat. Based on this fact, **each gallon of whole milk has just under ½ cup or a stick of butter in it** (actually 3.76 oz.)

Common Questions:

Don't kids need fat to be healthy?

Yes, infants under the age of 2 need fat for brain & nerve growth and development. After age 2 we all need some fat in the diet for our brains, joints and as a source of energy. Americans tend to eat a high fat diet and limiting fat in milk

and processed foods is unlikely to lead to a deficiency.

My children are not overweight. Why would I want to reduce the fat in their diet?

Reducing unnecessary fat and cholesterol in the diet is healthy for everyone after the age of 2 years. A diet containing moderate fat helps maintain a healthy weight long after childhood, encourages children to develop a life-long taste preference for lower fat foods and drinks and encourages a healthy appetite for other healthy foods.

I'm concerned that if I offer 1% or Skim Milk my kids won't drink it.

It is surprising how easily most children make that transition from whole milk to 1% or skim. Some parents and child care providers say the children did not even notice. Others say they served the milk mixed half and half with their previous type of milk and gradually increased the amount of 1% and skim. Serving milk very cold may be the key to the transition.

Avoid the addition of flavoring, such as chocolate or strawberry, this adds additional—unnecessary—sugar to the diet, and many children will then reject regular milk as not sweet enough. Milk really does a body good!



Did you know that you can now text us at our regular office number? 801-955-6234

January dates to take note of...

1-3rd—Submit your December claim now!

17th—*Martin Luther King Jr. Day* (office closed) - No preauthorization needed to claim this day

20th—Newsletters sent out (check your email) date approximate

22nd—Provider Training classes (Spanish only)

31st—Staff Meeting, office closed 1—3 PM

**Since Covid 19 is still a major health issue, we will continue to work mainly out of our homes, with limited open office hours. Please call if you need something before coming to the office.

Please continue to sign ALL children in & out daily, including your own kids.

Weeknight Lasagna Toss

1 lb ground beef	2 cups water
2 cups green peppers, chopped	¼ cup Italian dressing
3 cloves minced garlic	12 dry lasagna noodles broken into quarters
1 jar (26 oz) spaghetti sauce	1 cup Mozzarella cheese

Brown meat in a large saucepan and drain. Add peppers, garlic, spaghetti sauce, water and dressing. Bring to a boil. Stir in noodles; reduce heat to medium-low. Cover. Cook, stirring occasionally, 25 to 30 minutes, or until noodles are tender. Remove from heat. Sprinkle with grated Mozzarella cheese. Cover; let stand 5 minutes, or until cheese melts.

Option: Stir 1/2 cup cottage cheese into mixture before adding cheese.

Yield: 8—1 cup servings.





Enero 2022

Algunos recordatorios para el Año Nuevo...

- ✓ Recuerde llenar TODOS LOS DIAS su reclamo junto con toda la información que se requiere. Esto incluye los nombres de los niños presentes en cada comida, el menú que sirvió, y cualquier sustitución que haya hecho durante algunas de las comidas servidas. (Si está utilizando nuestros menús). RECUERDE TODOS LOS DIAS.
- ✓ Recuerde llamar siempre a la oficina cuando no vaya a servir una comida que usualmente sirve, ya que nos ahorrarían tiempo y frustración cuando tengamos que visitarlas sin previo aviso. Porque sabríamos con anticipación que no va a estar en casa para esa comida!
- ✓ Recuerde que si escoge llevar un registro escrito de la asistencia de los niños y las comidas servidas, en lugar de poner esta información en línea TODOS LOS DIAS, esa hoja de firmas de entrada/salidas NO SE PUEDE UTILIZAR como registro de asistencia de las comidas.
- ✓ Recuerde disfrutar todos y cada uno de los días con tus hijos, pues ellos son nuestro futuro!

La Leche—Alimento para el cuerpo!



Sabemos que las necesidades nutricionales varían a medida que crecemos y cambiamos. No esperamos que los bebés y los niños de 12 años coman los mismos alimentos. Entonces, de acuerdo al Programa para el Cuidado de Niños y adultos, no deberíamos sorprendernos que el requisito de la leche sea diferente de un niño de 1 año comparado con un niño de 12 años. El USDA ha pedido que se ofrezca leche entera a niños entre 1 y 2 años de edad, y que a los niños mayores de 2 años se les ofrezca leche baja en grasa, leche 1% o leche descremada.

Para los niños mayores de 2 años, una dieta que contenga cantidades moderadas de grasa es saludable. Si uno mirara el contenido de grasa de la leche, se daría cuenta como se acumula rápidamente en la dieta de un niño.

Un solo vaso de leche entera de 8 oz. contiene 8 gramos de grasa. Eso equivale a 1½ cucharadita de grasa de mantequilla. Basado en este hecho, **cada galón de leche entera tiene poco menos de ½ taza o una barra de mantequilla (para ser exactos 3.76 oz.)**

Preguntas comunes:

No necesitan los niños la grasa para estar saludables?

Si, los bebés menores de 2 años necesitan grasa para el crecimiento y desarrollo del cerebro y los nervios. Después de los 2 años, todos necesitamos algo de grasa en la dieta para nuestro cerebro,

articulaciones y como fuente de energía. Los Americanos tienden a comer una dieta alta en grasas y es poco probable que limitar la grasa en la leche y los alimentos procesados provoque una deficiencia.

Mis hijos no tienen sobrepeso. Por qué debería reducir la grasa en su dieta?

Reducir la grasa y el colesterol innecesarios en la dieta es saludable para todos después de los 2 años. Una dieta que contenga grasas moderadas ayuda a mantener un peso saludable mucho tiempo después de la niñez, anime a los niños a desarrollar una preferencia a alimentos y bebidas bajos en grasa y fomente un apetito saludable por otros alimentos que sean saludables.

Me preocupa si ofrezco leche baja en grasa o 1% mis hijos no la beban.

Es sorprendente la facilidad con la que la mayoría de los niños hacen la transición de la leche entera a la leche 1% o descremada. Algunos padres y proveedoras dicen que los niños ni siquiera se dieron cuenta. Otros dicen que sirvieron la leche mezclada mitad y mitad con la leche regular y gradualmente aumentaron la cantidad de 1% y descremada. Servir la leche fría puede ser la clave de la transición.

Evite la adición de saborizantes, como chocolate o fresa, esto agrega azúcar adicional, innecesaria, a la dieta, y muchos niños rechazarán la leche regular por no ser lo suficientemente dulce. En conclusión la leche hace bien al cuerpo!

Sabía que ahora puede enviarnos textos a nuestro teléfono regular de la oficina? 801-955-6234

Fechas para tener en cuenta en Enero...

- 1-3—Envíe su reclamo de Diciembre ahora!
- 17—**Día de Martin Luther King Jr.** (oficina cerrada) - No preautorización necesaria. Puede reclamar hoy
- 20—Enviamos la Carta de Noticias (revise correo electrónico) fecha aproximada
- 22—Entrenamiento Proveedoras Solo en Español
- 31—Reunión Personal, oficina cerrada 1—3 PM
- **Debido a que el Covid 19 sigue siendo un problema de salud importante, continuaremos trabajando desde nuestras casas, con horas de oficina abierta limitada. Por favor llame si necesita algo antes de venir a la oficina.

Por favor continúe firmando la hoja de entrada/salida para TODOS los niños (propios también) TODOS LOS DIAS.

El USDA es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Lasaña Fácil

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------|
| 1 lb carne molida | ¼ taza aderezo italiano |
| 2 tazas pimientos verdes, picados | 12 piezas de pasta de lasaña |
| 3 dientes de ajo picado | dividida en cuartos |
| 1 frasco (26 oz) salsa espagueti | 1 taza queso Mozarella |
| 2 tazas agua | |

Dore la carne en un sartén grande y escurra. Añada los pimientos, el ajo, la salsa de espagueti, agua y el aderezo. Ponga a hervir y revuelva la pasta de lasaña; reduzca el fuego a medio bajo. Cúbrala. Cocine, revolviendo ocasionalmente, de 25 a 30 minutos, o hasta que la pasta esté blanda. Retire del fuego.

Espolvoree con queso mozarella. Cubra; y déjela reposar por 5 minutos, o hasta que el queso se derrita.

Opción: revuelva 1/2 taza de queso cottage en la mezcla antes de añadir el queso. **Rendimiento:** 8—porciones de 1 taza.

