



December 2023

Serving Family Style!

Family style dining encourages learning and development not only at the table but away from mealtime as well. Children learn independence, social skills, and other important habits that will last them through adulthood.

There are many benefits to serving your meals family style and it is not hard to implement. It may be as easy as putting the minimum serving of food required in serving dishes, placing it on the table and allowing children to serve themselves.

There is a learning curve to this method. However, this approach to mealtime creates a number of healthy habits that are important to the growth and development of children at any age. Children tend to eat more healthy foods if they see their friends try it. They learn skills such as taking turns, sharing and teamwork.

Family style dining opens up opportunities for conversation, which increases vocabulary, promotes proper use of language and interaction with friends.

There are even more benefits

that support healthy growth.

Children learn:

- portion sizes for each food group,
- to recognize when they are hungry or satisfied,
- how to identify healthy foods and where they come from, and
- to improve fine motor skills.

Children are not the only ones who benefit. Providers get a better grasp of food costs, get help with mealtime service and, with less food being wasted, they save money.



START WITH THE RIGHT EQUIPMENT When purchasing serving dishes, utensils and other place settings, keep in mind that they need to be kid-friendly and sized for little hands to maneuver.



REMEMBER EACH CHILD'S SKILL LEVEL when choosing your menu. Finger foods and foods that are easy to navigate with a child-size fork or spoon are easiest to self-serve for younger children.

HAVE MULTIPLE SETS OF UTENSILS and serving spoons in case someone drops one on the floor.

GIVE EACH CHILD A TASK to help set the table. One child can set the plates, one can place the cups and so on. Children have a sense of pride and belonging when they have a contributing role.

RESERVE EXTRA SERVINGS for second helpings or in case the bowl of food gets contaminated.

Most importantly, EAT WITH YOUR CHILDREN. Children learn from good role models. Sitting with them while everyone eats also allows you to start positive mealtime conversations.

Easy Christmas Fruit Kabobs

Ingredients:

You only need three simple ingredients plus toothpicks to make the Christmas Fruit Skewers. Then, this little snack is ready to go!
Green Grapes
Bananas
Strawberries



December dates to take note of...

1-3rd—Submit your November claim now!

15th—Staff meeting (office only opened until 11AM).

21st—Newsletter sent out (check your email)

24th—**Christmas Eve** (office closed) no preauth.

25th—**Christmas** (office closed). CANNOT claim

26th-29th —Office opened by appointment

31st—Last day for December enrollments. Office closed at 11 AM

****Training classes for this fiscal have started. They will be held monthly through May in English, Spanish, and Vietnamese.**

Please plan your schedules so you will be able to attend one of these classes.

Remember to have the parents sign the children in AND out every day. Times in and out must be exact. Include your own children as well.



Diciembre 2023

Sirva al estilo familiar!

Las comidas de estilo familiar fomentan el aprendizaje y el desarrollo no solo en la mesa, sino también lejos de ella. Los niños aprenden independencia, habilidades sociales y otros hábitos importantes que les durarán hasta la edad adulta.

Hay muchos beneficios el servir sus comidas al estilo familiar, y no es difícil de implementar. Puede ser tan fácil como colocar la cantidad mínima de comida requerida en los platos servidos, colocarlos sobre la mesa y dejar que los niños se sirvan ellos mismos.

Es una forma de aprendizaje con este método. No obstante, este método a la hora de comer crea una serie de hábitos saludables que son importantes para el crecimiento y desarrollo de los niños a cualquier edad. Los niños tienden a comer alimentos más saludables si ven que sus amiguitos lo prueban. Aprenden habilidades como tener turnos, compartir y trabajar en equipo. Las comidas de estilo familiar abren oportunidades para la conversación, lo que aumenta el vocabulario, promueve el uso adecuado del lenguaje y la interacción con los amigos.

Hay aún más beneficios que apoyan el crecimiento saludable. Los niños

aprenden:

- Los tamaños de porciones para cada grupo de alimentos,
- Reconocen cuando tienen hambre o están satisfechos,,
- Como identificar los alimentos saludables y de donde vienen,
- Mejoran las habilidades motoras.

Los niños no son los únicos que se benefician. Las proveedoras comprenden mejor los costos de los alimentos, reciben ayuda con el servicio de comidas, con menos desperdicio de comida, ahorran dinero. (National CACFP)



DAR A CADA NIÑO UNA TAREA PARA AYUDAR A PONER LA MESA.

Un niño puede colocar los platos, otros colocar las tazas y así sucesivamente. Los niños tienen un sentido de pertenencia cuando ayudan.

OFREZCA UNA VARIEDAD DE ALIMENTOS YA CONOCIDOS y no olvide ofrecer nuevos alimentos. Los niños están más dispuestos a probar algo nuevo cuando se sirven ellos mismos.

EMPIECE CON LOS CUBIERTOS CORRECTOS

Cuando compre platos y juego de cubiertos, tenga en cuenta que deben ser del tamaño adecuado para que los niños puedan manejarlos.



RECUERDE EL NIVEL DE HABILIDADES DE CADA

Niño cuando elija su menú. Para los niños más pequeños las comidas y los alimentos que se pueden comer con los dedos *(botanas) son más fáciles de que ellos mismos los manejen con tenedores o cucharas para su tamaño.

TENER SUFICIENTES JUEGO DE CUBIERTOS y cucharas en caso de que alguien deje caer un cubierto al suelo.

Fechas para tener en cuenta en Diciembre...

- 1-3— Envíe su reclamo de Noviembre hoy!
- 15—Reunión Personal (oficina abierta hasta 11:00 am).
- 21— Se enviará carta de Noticias (revisar su correo electrónico)
- 24—**Nochebuena** (oficina cerrada) No preautorizar
- 25—**Navidad** (oficina cerrada). NO Reclamar este día.
- 26-29—La oficina abierta solo por cita.
- 31—Ultimo día para entregar registros para Diciembre. Oficina cerrada a 12 PM

****Entrenamientos para este año fiscal comenzarán en Enero. Se llevarán a cabo mensualmente hasta Mayo en Inglés, Español, Somalí y Vietnamese. Planeé por favor sus horarios para que puedan asistir a uno de estos entrenamientos.**

Por favor haga que los padres firmen las entradas y salidas de los niños todos los días. Estas firmas deben ser exactas. Incluya a sus propios

GUARDE PORCIONES ADICIONALES por si se le antoja para más tarde o en caso que la vasija de comida se contamine.

Lo más importante, COMA CON SUS HIJOS. Los niños aprenden adquirir buenos modales. Sentarse con ellos mientras todos comen también le permite iniciar conversaciones positivas durante la comida.

Fácil brochetas de Navidad

Ingredientes:

Solo necesitas tres ingredientes simples y palillos para hacer las brochetas de frutas navideñas. Entonces este pequeño refrigerio ya está listo para comer!

Uvas verdes
Bananos
Fresas

