



November 2025

## Happy Thanksgiving

### Happy Thanksgiving!

We're so grateful for the love, patience, and care you show every day. Thank you for helping our little ones learn, grow, and feel safe while we're away. Your kindness and dedication mean more than words can say. Wishing you a joyful Thanksgiving filled with peace, good food, and the people you love most!

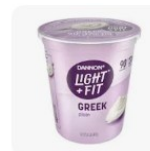


### Dates for the upcoming trainings for the new fiscal year 2026! Building a Healthy Plate Under the CACFP Meal Pattern!

- November 22** Spanish All Day  
9:30 Am & 11:30 Am
- January 24th** English at 9:30 Am & Spanish at 12:30 Pm
- February 28th** Spanish at 9:30 Am & English at 12:30 Pm
- March 28th** Spanish All Day
- March** Vietnamese Date to be determine
- FINAL April 25th**  
English at 9:30Am & Spanish at 12:30 Pm  
(Children not allowed at trainings)

### Key changes to yogurt guidelines : The new requirement took effect on October 1, 2025

- 1-Added sugar limit: The new rule requires yogurt to contain no more than 12 grams of **added** sugar per 6 ounces.
- 2-Focus on **added** sugars: The guideline has shifted from a limit on "total sugars" to "**added** sugars"
- 3-Compliance: Providers need to check the "**added sugars**" line on the nutrition facts label for each yogurt product to ensure it meets the standard. Here is a list that can help you of creditable yogurts for the CACFP guidelines: Chobani Non-Fat Plain Greek Yogurt, Dannon Light & Fit Non-Fat Greek Plain, Siggis Plain Non-Fat, and Great Value Greek Non-Fat Plain.



### November dates to take note of...

- 1-3rd**—Submit your October claim!
- 7th** Check error report for October.(approx.-check your email
- 11th** Veterans Day!
- 21st**—Newsletters sent out (approx.-check your email)
- 22nd**—Provider Training (Spanish-All day) Call to register
- 24th**—Staff meeting (office closed 11 am—1 PM)
- 27th & 28th** –Thanksgiving Office closed
- 30th**— Last day for November enrollments
- Call before coming to the office, it's staffed for limited hours -call or text 801-955-6234*
- Please continue to sign ALL children in & out daily. including your own kids.*

### Helping Hands Staff

**Evelyn Lopez**  
Executive Director

**Olga Contreras**  
Office Manager

**Brenda Gomez**  
Office Specialist

### Monitors:

**An, Natalia, Patricia, Reyna**

**We are here to help you, and say thank you for welcoming us to your home!**



Noviembre 2025

## Feliz Día de Acción de Gracias

### Día de Acción de Gracias!

Estamos muy agradecidos por el amor, la paciencia y el cariño que nos brindan a diario. Gracias por ayudar a nuestros pequeños a aprender, crecer y sentirse seguros mientras estamos lejos. Su amabilidad y dedicación son admirables.! Les deseamos un feliz Día de Acción de Gracias junto a sus seres queridos lleno de paz y muy buena comida!



### Fechas de los próximos entrenamientos para el Nuevo año fiscal 2026!

**Preparando un plato saludable bajo el patron de comidas del CACFP!**

**Noviembre 22** Español Todo el día  
9:30 Am & 11:30 Am

**Enero 24** Inglés 9:30 Am & Español  
12:30 Pm

**Febrero 28** Español 9:30 Am & Inglés  
12:30 Pm

**Marzo 28** Español Todo el día

**Marzo** Vietnamese Fecha pendiente

**FINAL Abril 25**

Inglés 9:30Am & Español 12:30 Pm  
(No se permiten niños en los entrenamientos)

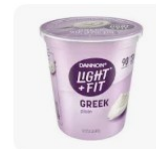
### Cambios importantes en las guías del yogurt

#### El Nuevo requisito entro en vigor el 1 de Octubre, 2025

1-Limites de Azucar agregada: La nueva norma exige que el yogurt no contenga más de 12 gramos de azúcar agregada por cada 6 onzas..

2-Enfoque en los **azúcares agregados**: La guía ha cambiado de un límite de totales de Azucar “**azúcares agregados**”

3-Cumplimiento o Norma: Las proveedoras deben revisar la línea de “**azúcares agregados**” en la etiqueta de información nutricional de cada yogurt para asegurarse de que cumpla con la norma. Aquí tiene una lista de yogures que pueden ayudarle a cumplir con las guías del CACFP : Chobani Non-Fat Plain Greek Yogurt, Dannon Light & Fit Non-Fat Greek Plain, Siggis Plain Non-Fat, and Great Value



### Fecha para tener en cuenta en Noviembre...

- 1-3—Envíe su reclamo de Octubre!
- 7 — Revise Reporte de Errores de Octubre.(revise correo electrónico fecha aproximada)
- 11 — Día de los Veteranos!
- 21—Envío de Carta de Noticias (revise correo electrónico)
- 22—Entrenamiento de Proveedoras. (Español 2 clases)  
Llame para registrarse. (No se permiten niños)
- 24—Reunión Personal, oficina cerrada de 11—1 PM)
- 27 & 28 —Acción de Gracias oficina cerrada
- 30— Ultimo día para aceptar registros para Noviembre

Llame antes de venir a la oficina, Horas limitadas-llame o texto al 801-955-6234

Por favor continúe firmando entrada/salidas para TODOS los niños. Incluyendo niños propios.

### Personal de Helping Hands

**Evelyn Lopez**

Directora Ejecutiva

**Olga Contreras**

Gerente de Oficina

**Brenda Gomez**

Especialista en Oficina

### Monitoras:

**An, Natalia, Patricia, Reyna**

**Estamos aquí para ayudarle y agradecerle por darnos la bienvenida a su hogar!**