Boletín de nutrición

Febrero 2022

Tri-County Child & Family Development Council, Inc.
Your partner for healthy child development

¡Mantente saludable cada día!

☑comer 5 o más frutas y verduras

☑Limitar el tiempo de pantalla a 2 horas o menos

☑Ejercicio o jugar 1 hora o más

☑Tomar bebidas con 0 azúcares

Este mes aprenderemos sobre los cítricos. Los cítricos incluyen naranjas, pomelos, limones, limas y más. Crecen en árboles en áreas tropicales cálidas. Los cítricos son ricos en vitamina C.

Compra inteligente

- Cáscaras claras y sin imperfecciones.
- Elija cítricos que se sientan pesados. ¡Cuanto más pesado, más jugo!
- Evite los cítricos con puntos blandos, tiernos o con la piel arrugada.

Una vez que tenga los cítricos en casa, puede guardarlos en la despensa o en el refrigerador. Los cítricos almacenados en la despensa se mantendrán durante aproximadamente una semana. Los cítricos almacenados en el refrigerador pueden durar de 2 a 3 semanas.

Que aprendan sirviéndose a sí mismos. Deje que sus hijos se sirvan solos en la cena. Enséñeles a tomar pequeñas cantidades al principio. Dígales que pueden obtener más si todavía tienen hambre.

Pruebe estos consejos para que servirse a sí mismos sea una experiencia aún mejor.

- Use platos o recipientes pequeños para que sus hijos puedan ver la comida y use utensilios para servir que puedan sostener fácilmente en sus pequeñas manos.
- Sostenga los platos para para que les sea más fácil servirse la comida.
- ¡Sea paciente! Sus hijos están aprendiendo, así que prepárese para limpiar.
- Anime y elogie a sus hijos cuando se sirvan solos.

Su hijo/a debe comer un alimento con vitamin C cada día. ¡Las naranjas son una buena opción!

Pollo ¨Sunny Pockets¨

Para 6 personas

Lo que necesitará:

8 onzas de pollo asado, cortado en cubos (2 tazas)
2 naranjas, en trocitos y ralladura
½ taza de guisantes congelados, descongelados
1/3 taza de mayonesa
1 cucharada de jugo de naranja
½ cucharadita de ralladura de naranja finamente rallada
3 panes pita, cortados por la mitad transversalmente
lechuga (opcional)

Cómo hacerlo:

1. En un recipiente grande, mezcle el pollo, los trozos de naranja y los guisantes.
2. En un recipiente pequeño combine la mayonesa, el jugo de naranja y la ralladura de naranja. Agrégelo a la mezcla de pollo; mezclar todo.
   Abra suavemente el pan de pita. Coloque la mezcla de pollo uniformemente en cada bolsillo. Agregue lechuga, si lo desea, y sirva.

Fuente: www.floridacitrus.org

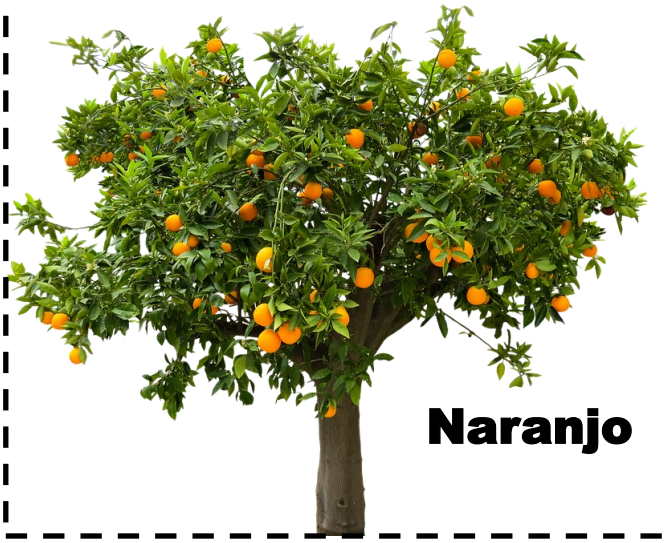
Que su hijo/a recorte estas tarjetas de frutas. Explique que una fruta cítrica es una fruta que crece en un árbol que tiene una cáscara gruesa y una pulpa jugosa. Usando las tarjetas ilustradas, señale la corteza y la pulpa. Hable acerca de qué partes de la fruta se come.

Limón

Naranja

Lima

Pomelo



Naranjo

Mandarina

Febrero 2022 Seguimiento de comidas en familia para el ¨In-Kind¨.

COMER JUNTOS-apagar el televisor, sentarse juntos a la mesa, pasar la comida a los otros miembros de la familia, tener conversaciones durante las comidas.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
	1 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) **D A C**	2 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) **D A C**	3 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) **D A C**	4 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) **D A C**	5 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) **D A C**	6 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) **D A C**	**Total de comidas en familia esta semana:**
7 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) **D A C**	8 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) **D A C**	9 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) **D A C**	10 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) **D A C**	11 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) **D A C**	12 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) **D A C**	13 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) **D A C**	**Total de comidas en familia esta semana:**
14 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) **D A C**	15 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) **D A C**	16 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) **D A C**	17 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) **D A C**	18 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) **D A C**	19 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) **D A C**	20 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) **D A C**	**Total de comidas en familia esta semana:**
21 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) **D A C**	22 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) **D A C**	23 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) **D A C**	24 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) **D A C**	25 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) **D A C**	26 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) **D A C**	27 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) **D A C**	**Total de comidas en familia esta semana:**
28 Comidas en familia hoy: (Marcar con un círculo) **D A C**							**Total de comidas en familia esta semana:**

Nombre del niño/a _____ **Nombre del padre/madre o tutor :** _____

Dirección: _____ **Firma del personal** _____

Firma del padre/madre o tutor: _____

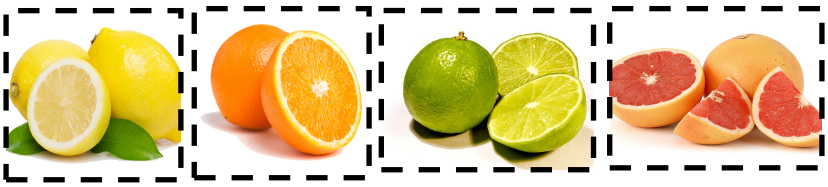
Total de comidas en familia:

_____

Menú de february de 2022 - Maywood y Lily

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
Manzanas Cherios IN	Peras Creales IN	Naranja Yogur	Banana Magdalenas IN	Manzana Cereales Chex IN
Taco IN CN Frijoles Fruta tropical	Papas estilo ¨country¨IN CN Carne de res Puré de patatas Cóctel de frutas	Hamburguesa de pollo IN CN Judías verdes Puré de manzana	Pollo con queso IN CN Burrito Maíz Peras	Pastel de carne IN CN Guisantes Mandarinas Pan IN
Melocotón Yogur	Brócoli Queso	Leche Galletas Grahams IN	Leche Melocotón	Leche Galletas Crackers IN
7	8	9	10	11
Manzana Yogur	Naranja Cereales IN	Peras Cheerios IN	Banana Pancake IN	**No hay escuela**
Hamburguesa CN Pan IN Judías verdes Pera	Hamburguesa de pollo IN CN Zanahorias Cóctel de frutas	Taco de carne de res IN CN Frijoles Puré de manzana	Pollo a la italiana CN Verduras mixtas Piña Pan IN	
Leche Melocotón	Leche Galletas Grahams IN	Leche Piña	Queso Pepino	
14	15	16	17	18
Naranja Yogur	Cóctel de frutas Cereales Chex IN	Manzana Cheerios IN	Banana Magdalenas IN	Fruit Cocktail WG Waffle
Pastel de carne IN CN Guisantes Pera Pan IN	Tortilla de pollo con queso IN Guisantes Puré de manzana	Bacalao CN Pan IN Judías verdes Fruta tropical	CN Albóndigas Salsa marinara Melocotón Pan IN	Huevos CN Hash brown Pera Magdalena IN
Leche Manzana	Pera Leche	Brócoli Queso	Hummus Pan Pita IN	Manzana Leche
21	22	23	24	25
Mandarinas Cheerios IN	Melocotón Cereales IN	Naranja Chex IN	Banana Magdalena IN	Manzana Yogur
Sánwich de queso IN Palitos de zanahoria Manzana	Pastel de carne Guisantes Melocotón Pan IN	Pollo con queso IN CN Burrito Maíz Fruta tropical	Hamburguesa CN Pan IN Judías verdes Pera	Pollo a la italiana CN Judías verdes Melocotón Pan IN
Pera Yogur	Salsa de frijoles Papitas IN	Puré de manzana Galletas Grahams IN	Coliflor Queso	Naranja Leche
28				
Manzana Cheerios IN				
Taco IN CN Frijoles Fruta tropical				
Melocotón Yogur				

¡Este mes aprenderemos sobre los cítricos!



Menú sujeto a cambios. IN = Integral. CN = Cantidad nutricional infantil. Se pueden proporcionar sustituciones a Early Head Start. Leche servida diariamente en el desayuno y el almuerzo. Leche entera para niños de 12 a 24 meses, leche baja en grasa para niños mayores de 2 años, agua disponible todo el día. Menús desarrollados siguiendo USDA CACFP. "Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades"