

- 5 Ideas para crecer saludable**
- 5** Comer 5 o más frutas y verduras
 - 2** Limitar el tiempo de pantalla a 2 horas o menos
 - 1** Ejercicio o jugar 1 hora o más
 - 0** Tomar bebidas con 0 azúcares

En octubre aprenderemos sobre el repollo. El repollo es una verdura. Le gusta el clima más fresco del otoño. El repollo crece bien en Iowa.



- El repollo se puede comer de muchas formas diferentes. Se puede comer crudo (en ensalada de col o ensaladas) o cocido (hervido, salteado, a la parrilla, al horno). También se puede convertir en col ácida
- El repollo es saludable y bueno para ti. Es una buena fuente de betacaroteno, vitamina C y fibra.



Prepare ensalada de col con cítricos picantes con su hijo(a)

Para conocer qué pueden hacer los niños pequeños por edad, visite: <https://extension.unr.edu/publication.aspx?PubID=2468>

Ingredientes:

Bolsa de 16 onzas de mezcla de ensalada de col
Lata de 15 oz de mandarinas
2/3 taza de aderezo italiano ligero

Utensilios:

- colador (opcional)
- abrelatas
- tazón grande
- cucharas
- taza medidora

Preparación

1. Lavarse las manos.
2. Abra la bolsa de mezcla de ensalada de col y deje que su hijo(a) la vierta en un tazón grande.
3. Abre la lata de mandarinas. Deje que su hijo(a) ponga las mandarinas en el colador.
4. Ayude a su hijo(a) a transferir las mandarinas del colador al tazón grande con la mezcla de ensalada de col. Haga que revuelvan suavemente para mezclar.
5. Ayude a su hijo(a) a medir el aderezo italiano y la salsa de soja y agréguelos a la mezcla de ensalada de col..

Nombre del niño(a): _____

Día completado: _____

Nombre del padre/madre: _____

Firma: _____

Regrese el formulario para ganar 15 minutos de In-Kind

Prevenir la intoxicación por plomo

El plomo es un veneno. El plomo puede causar problemas como aprendizaje lento, pérdida de audición, problemas de conducta o crecimiento lento.

La mejor manera de prevenir el intoxicación por plomo es eliminando los peligros del plomo del medio ambiente antes de que un niño quede expuesto al plomo.

Una buena nutrición también puede ayudar a prevenir el envenenamiento por plomo. **No se salte comidas: un estómago vacío aumenta el riesgo de absorber plomo. Los alimentos ricos en calcio, hierro y vitamina C también pueden ayudar a reducir el riesgo de intoxicación por plomo de su hijo(a).**



LCC y Lily Menú octubre 2023

Leche servida diariamente en el desayuno y el almuerzo. Leche entera para 12-24 meses, leche baja en grasa para mayores de 2 años. Agua disponible todo el día. Menús desarrollados siguiendo USDA CACFP.

IN = avena integral CN = Cantidad nutricional infantil

"Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades"



¡Apoyamos a los agricultores locales!
Los alimentos de origen local están indicados en **rojo**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>Yogur Peras</p> <p>Sloopy Joe en Bollo IN Ensalada de col cremosa Melón local</p> <p>Fruta tropical Grahams IN</p>	<p>3</p> <p>melocotones Chex de arroz IN</p> <p>Macarrones con queso IN Verduras Cerezas</p> <p>Tomates cherry Requesón</p>	<p>4</p> <p>fresas Waffle IN</p> <p>Bollo con pavo y queso suizo IN Pepinos Compota de manzana</p> <p>Plátano Leche</p>	<p>5</p> <p>Plátano Tostada IN</p> <p>Salsa de nachos con carne con Tortillas WG Maíz Frijoles refritos</p> <p>Yogur melocotones</p>	<p>6</p> <p>Uvas Salchicha de pavo</p> <p>Carne de cerdo a la barbacoa Bollo IN Frijoles Horneados Zanahorias con jengibre</p> <p>Manzana Queso</p>
<p>9</p> <p>Arándanos Panqueque IN</p> <p>Pisto de Pollo Piña machacada Palillo de pan WG</p> <p>Uvas Yogur</p>	<p>10</p> <p>Melocotones Avena</p> <p>Muslitos de Pollo Judías verdes Peras</p> <p>Sandía Leche</p>	<p>11</p> <p>Mandarina WG Cheerios</p> <p>Pavo CN, queso en hebras, pepino, manzana Ritz IN</p> <p>Plátano Leche</p>	<p>12</p> <p>Plátano Muffin inglés WG</p> <p>Ensalada de taco con chips IN Cóctel de frutas</p> <p>Mango Leche</p>	<p>13</p> <p>No hay escuela</p>
<p>16</p> <p>Melón Muffin WG</p> <p>Ensalada de atún Tortilla IN Guisantes compota de manzana</p> <p>Zanahorias Queso</p>	<p>17</p> <p>Albaricoques Yogur</p> <p>Crea tu propia pizza de pepperoni Pepinos</p> <p>Manzana Leche</p>	<p>18</p> <p>fresas Bagel de arándanos</p> <p>pastel de carne Maíz Fruta tropical Pan IN</p> <p>kiwi Leche</p>	<p>19</p> <p>Peras Avena</p> <p>Salsa De Carne Para Espaguetis Con Fideos WG Coliflor</p> <p>Plátano Leche</p>	<p>20</p> <p>Plátano WG Cheerios</p> <p>WG Chix Sammy Ensalada de col y yogur griego Sandía</p> <p>salsa Chips IN</p>
<p>23</p> <p>Tostada Mandarina</p> <p>Albóndiga griegas, CN Gyro con pan Pita IN. melocotones</p> <p>Uvas Yogur</p>	<p>24</p> <p>Cóctel de frutas Chex de arroz WG</p> <p>Ensalada César De Pollo compota de manzana Palillo de pan WG</p> <p>Pera Leche</p>	<p>25</p> <p>Melón Muffin de arándanos</p> <p>Pollock estilo sureño, CN WG Pasta y Broco Piña</p> <p>Plátano Leche</p>	<p>26</p> <p>Plátano Yogur</p> <p>Pollo Alfredo con Fideos WG Ensalada mixta arándanos</p> <p>Manzana WG Grahams</p>	<p>27</p> <p>Clementina Kix IN</p> <p>Salsa de carne sobre Spaetzle Repollo rojo Peras</p> <p>Rodajas de pimiento Requesón</p>
<p>30</p> <p>Manzana Cheerios IN</p> <p>Pollo y ensalada de naranja, espinacas y pepino</p> <p>kiwi Goldfish IN</p>	<p>31</p> <p>Mandarinas Muffin IN</p> <p>Tostada de aguacate IN Huevos revueltos fresas</p> <p>melocotones Leche</p>	<p> Este mes estamos aprendiendo sobre el repollo. Prepararemos nuestra propia ensalada de col y yogur griego para el almuerzo del 20 de octubre.</p> <p> Spaetzle es un tipo de fideos de huevo de Europa Central. Por lo general, se sirve como acompañamiento de platos de carne con salsa. Lo tendremos para el almuerzo el 27 de octubre.</p>		



Octubre 2023

Seguimiento de comidas en familia para el " In-Kind



La exposición al plomo puede dañar gravemente la salud de un niño. Si su hijo(a) tiene el estómago vacío, es más probable que absorba plomo. ¡No se salte comidas, alimente a su hijo(a) con comidas y bebidas saludables con regularidad!

Marca con un círculo las comidas que hacen juntos en familia.
D = Desayuno A = Almuerzo C =Cena
Comer juntos
Sentarse todos juntos a la mesa
Sin televisión - conversar

Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

1	2	3	4	5	6	7	Total comidas: <input type="text"/>
BLD	BLD	BLD	BLD	BLD	BLD	BLD	
8	9	10	11	12	13	14	Total comidas: <input type="text"/>
BLD	BLD	BLD	BLD	BLD	BLD	BLD	
15	16	17	18	19	20	21	Total comidas: <input type="text"/>
BLD	BLD	BLD	BLD	BLD	BLD	BLD	
22	23	24	25	26	27	28	Total comidas: <input type="text"/>
BLD	BLD	BLD	BLD	BLD	BLD	BLD	
29	30	31					Total comidas: <input type="text"/>
BLD	BLD	BLD					

Nombre del niño/a: _____

Dirección: _____

Número de comidas del mes

Nombre del padre o madre: _____

Firma _____

