



# PROVIDERS FOOD PROGRAM

ENERO 2011



## **FELIZ AÑO NUEVO!**

Nuestros proveedores son fabulosos. Ofrecen a sus niños de guardería una variedad de alimentos sanos y nutritivos. Sabemos que los padres están ocupados y necesitan de su ayuda en el fortalecimiento de hábitos alimenticios saludables. Los programas CACFP son importantes ya que ayudan a garantizar que las comidas y refrigerios satisfacen las necesidades diarias de los niños. Esto infunde un estilo de vida saludable. Los proveedores de cuidado pueden ayudar a los niños a ser activos y tomar decisiones inteligentes de alimentos por sí mismos por medio del ejemplo de estas conductas. Su papel en la promoción de un estilo de vida saludable puede impactar a los niños, no sólo mientras están creciendo, pero para el resto de sus vidas. Al comenzar el año nuevo dele un vistazo a lo que usted está sirviendo. ¿Hay alguna manera en la que usted puede hacer mejoras a sus menús? He aquí algunas sugerencias.

1. Limite la cantidad de jugo 100% que sirve al día. Los niños sólo deben tener 4 onzas por día.

2. Aunque el agua no es acreditable puede ser servido en la merienda con dos componentes de otros alimentos. También se puede ofrecer a la hora de comida después de que el niño ha terminado su leche.

3. Sirva comidas con alto contenido de vitaminas A, C y hierro. Elija algo cada día de cada de esa categoría.

Aquí están algunas ideas para satisfacer estas necesidades de vitaminas.

### **ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA A**

Batatas, zanahorias, remolacha, brócoli, Espinaca, zapallo, col rizada, guisantes, pimientos rojos dulces, harina de avena, jugo de tomate albaricoques (frescos y secos), melocotones, manzanas, limones, carne vacuna, cerdo, pollo,

pavo, pescado hígado, huevos, mantequilla, leche entera, mozzarella y Queso Cheddar

### **ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA C**

Albaricoque, moras, melón, carambola, toronja, uvas, melón dulce, kiwi, limón, lima, naranja, papaya, piña, ciruela, nopal, toronjas, frambuesas, fresas, mandarina, sandía, pimientos, brócoli, coles de Bruselas, Repollo (verde), coliflor, col, Coliflor Verde, Hot Chili Peppers, hojas de mostaza, okra, cebolla, patata, rábanos, repollo rojo, colinabos, espinacas, calabaza de verano, camote, tomate, frijoles amarillos complemento,

### **ALTA EN LOS ALIMENTOS DE HIERRO**

Carne roja, yema de huevo, hojas verdes (espinacas, col), frutas secas (ciruelas, pasas), cereales enriquecidos con hierro y granos (lea las etiquetas), moluscos (ostras, almejas, vieiras), Turquía o menudillos de pollo, frijoles, Lentejas, garbanzos y soja, hígado, alcachofas, brócoli y Bok Choy. ¿Sabía usted que los alimentos ricos en vitamina C como la ayuda de tomate y los cítricos para aumentar la absorción de hierro?

### **OTRAS METAS DE AÑO NUEVO.**

Comience el año planificando las comidas por semana y hacer la asistencia diaria.

Enviarle menús al final del mes para que estén en la oficina para el quinto día del mes.

Tenga cuidado de no servir hot dogs, las uvas, pasas y mantequilla de maní a los niños menores de 3 años.

Inscribir a los niños de guardería en el momento en que los recibe. Recuerde enviar copia a la oficina principal y colocar una copia en el folder verde del programa de comida

In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy. This institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Civil Rights 1400 Independence Ave. S.W., Washington D.C. 20250-9410 Or call (800) 795-3272 (voice) or (202) 720 6382 (TTY). USDA is an equal opportunity provider and employer