

potpourri

Octubre 2022

Volumen 48 | Número 10



La Asociación para el Desarrollo de Niños enseña a padres de familia y a proveedores de cuidado infantil sobre la nutrición para promover el desarrollo de niños e inculcarles hábitos alimentarios saludables de por vida.

MICHIGAN

P.O. Box 1491
East Lansing, MI 48826
139 W. Lake Lansing Rd., Suite 120
East Lansing, MI 48823
Teléfono: 800-234-3287 o 517-332-7200
Fax: 517-332-5543
Correo electrónico: mifrontdesk@acd-kids.org

ILLINOIS

P.O. Box 7130
Westchester, IL 60154-7130
4415 West Harrison St., Suite 535
Hillside, IL 60162
Teléfono: 800-284-5273 o 708-236-0863
Fax: 708-236-0872
Correo electrónico: illinois@acd-kids.org

Diseño gráfico, redacción y evaluación de recetas
Donna Duwell

Traducción al español
Rebecca Feuka

Edición
Val Crafts

Potpourri es una publicación mensual de la Asociación para el Desarrollo de Niños (ACD por sus siglas en inglés), patrocinador del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP). Los proveedores de cuidado infantil patrocinados por ACD para participar en CACFP reciben *Potpourri* sin costo. Ninguna parte de *Potpourri* puede reimprimirse sin el permiso de ACD. De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que esta institución discrimine por razones de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o en represalia por actividades previas relacionadas con los derechos civiles. Se puede proporcionar información sobre este programa en idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (por ejemplo, el braille, letras grandes, cintas de audio, el lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable de administrarlo, con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (teléfono y TTY) o con el USDA a través del Federal Relay Service [Servicio Federal de Transmisión] al (800) 877-8339. Para presentar una denuncia de discriminación, el denunciante debe completar el Formulario de denuncia de discriminación en un programa del USDA (AD-3027), el cual se puede obtener en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992 o bien escribiendo una carta dirigida al USDA que indique el nombre del denunciante, su dirección, su número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria presunta de manera suficientemente detallada para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la índole y la fecha de la transgresión de derechos civiles supuesta. Se debe presentar el formulario AD-3027 lleno o dicha carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Este proyecto se financia al menos en parte con fondos del USDA a través del Departamento de Educación de Michigan o la Junta de Educación del Estado de Illinois.

ÍNDICE

- 2 Recordatorios de ACD
- 3 Recetas destacadas
Recetas para octubre
- 4 Comidas y menús
Requisitos de CACFP e ideas para una semana
- 5 Etiquetas de nutrición infantil
Lo que debe saber
- 6 La guía de ACD de:
Manzanas
- 7 Página de actividades
- 8 Cómo desarrollar hábitos saludables en casa
- 9 Receta extra
Receta saludable para waffles con pollo
- 10 Celebración del niño bilingüe
- 11 Prueba de Potpourri
- 12 Calendario mensual



RECORDATORIOS DE ACD

Cuando completan los formularios de inscripción, recuerden indicar las horas más tempranas hasta las más tardes así como TODOS los días de la semana que el niño posiblemente asistirá a la guardería. Considerar todas las posibilidades garantizará que siempre reciban su reembolso completo.

Usuarios de KidKare: no olviden leer los mensajes en su buzón.

Por último, recuerden siempre presentar sus formularios de inscripción a la oficina de su estado:

ilcustomerservice@acd-kids.org - o bien - mifrontdesk@acd-kids.org

Rogamos que no se los envíen a sus monitores de campo, ya que esto puede producir un retraso en el pago de su reembolso. Gracias por su cooperación.

ON THE COVER Mariyah Rose quiere a su mamá, a su papá y a sus hermanos mayores, pero sobre todo a su pequeño «hermano» peludo, Nova.

RECETAS PARA OCTUBRE

¡Feliz otoño!

Puré de calabaza

Rinde 6 porciones.

6 latas de garbanzos, enjuagados y escurridos

6 dientes de ajo finamente picados

3/4 taza de tahini

1 taza de puré de calabaza pumpkin

4 1/2 cdtas. de sal

1 1/2 cdtas. de canela

3/4 cda. de nuez moscada

6 cdtas. de aceite de oliva

6 cdas. de jugo de limón

Pepitas tostadas, como guarnición

1. Coloque todos los ingredientes en un procesador de alimentos y mezcle hasta conseguir un puré liso.

2. Transfiera a un tazón y cubra con pepitas y aceite de oliva adicional antes de servir.



Guisado horneado de carne de res

Rinde 8 porciones.

1 lata (de 14 1/2 onzas) de tomates picados no escurridos

1 taza de agua

3 cdas. de tapioca de cocción rápida

2 cdtas. de azúcar

1 1/2 cdtas. de sal

1/2 cda. de pimienta

2 libras de carne de res para guisados cortada en cubos de 1 pulgada

4 zanahorias medianas cortadas en pedazos de 1 pulgada

3 papas medianas peladas y cortadas en cuartos

2 tallos de apio cortados en pedazos de 3/4 pulgada

1 cebolla mediana cortada en pedazos

1 rebanada de pan cortada en cubitos

1. En un tazón grande, combine los tomates, el agua, la tapioca, el azúcar, la sal y la pimienta. Remueva y añada los demás ingredientes.

2. Transfiera a una fuente de horno engrasada de 13 x 9 pulgadas o 3 cuartos de galón. Tape y hornee a 375 °F por hasta 2 horas, o hasta que la carne y las verduras estén tiernas. Sirva en tazones.



Batatas y manzanas

Rinde 6 porciones.

- 3 cdas. de azúcar morena comprimida
- 1/2 cda. de canela molida
- 1/4 cda. de sal
- 2 tazas de batatas frescas peladas y cortadas en pedazos de 1/2 pulgada
- 3 tazas de manzanas frescas sin corazón, peladas y cortadas en pedazos de 1/2 pulgada (recomendamos las variedades Braeburn, Gala, honey crisp, Jonagold, or Jonathan)
- 1 cda. de aceite de canola
- 1/4 taza de jugo de naranja
- Aceite en aerosol para cocinar

Caliente el horno a 350 °F.

1. Para preparar la mezcla de canela y azúcar, combine ambos ingredientes con la sal en un tazón mediano.
2. Engrase ligeramente una fuente de horno (de aproximadamente 8 x 8 pulgadas) con aceite de cocina en aerosol.
3. Incorpore las batatas, las manzanas, el aceite y el jugo de naranja a la mezcla de canela y azúcar.
4. Transfiera la mezcla de batatas y manzanas a la fuente de horno.
5. Cubra con papel de aluminio y hornee durante 40 minutos, o hasta que las batatas estén tiernas. Caliente a 140 °F durante al menos 15 segundos.

Sirva en porciones de 1/2 taza.

Punto crítico de control: Mantenga a una temperatura de 140 °F o mayor para servir.



✔ Verdura

✔ Carne o sustituto de carne

✔ Pan o producto de panificación

✔ Verdura

✔ Fruta

✔ Verdura

Fuente y foto: yummy.com

Fuente y foto: tasteofhome.com

Fuente: theicn.org, foto:letsbeyummy.com

Requisitos de CACFP e ideas para una semana

REQUISITOS	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
DESAYUNO 1. Cereal, producto de panificación, carne O BIEN un sustituto de carne 2. Fruta o verdura 3. Leche <i>Es posible sustituir carne por un cereal o producto de panificación hasta 3 veces por semana.</i>	1. Yogur 2. Gajos de naranja 3. Leche	1. Avena 2. Manzanas con canela 3. Leche	1. Huevos revueltos 2. Patatas ralladas fritas 3. Leche	1. Pan tostado integral 2. Clementinas 3. Leche	1. Waffle integral 2. Puré de manzana 3. Leche
ALMUERZO O CENA 1. Carne o sustituto de carne 2. Cereal o producto de panificación 3. Verdura 4. Fruta o verdura 5. Leche	1. Pollo a la barbacoa 2. Arroz integral 3. Brócoli al vapor 4. Zanahorias asadas 5. Leche	1. Carne molida de pavo para tacos 2. Tortilla integral 3. Aguacate 4. Frijoles refritos 5. Leche	1. Pollo asado 2. Panecillo integral 3. Papa al horno 4. Rebanadas de manzana 5. Leche	1. Carne de res molida 2. Panecillo integral 3. Tiras de pimiento 4. Duraznos 5. Leche	1. Huevo frito 2. Pan tostado integral 3. Patatas ralladas fritas 4. Toronja 5. Leche
MERIENDAS <i>En cada merienda se deben incluir dos de los siguientes grupos alimentarios:</i> 1. Carne o sustituto de carne 2. Cereal o producto de panificación 3. Fruta 4. Verdura 5. Leche	1. Palitos de pan 2. Tiras de queso 1. Totopos integrales 2. Salsa roja mexicana	1. Puré de garbanzo 2. Zanahoria en tiras 1. Galletas integrales 2. Queso	1. Ensalada de atún 2. Rodajas de pepino 1. Duraznos 2. Queso cottage	1. Cereal Cheerios 2. Bananas 1. Queso 2. Panecillo integral	1. Crema de cacahuete* 2. Rebanadas de manzana 1. Yogur 2. Fresas

* Este alimento supone un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años.

MONSTRUOS DE MANZANA

- 2 manzanas verdes
- 2 cdas. de semillas de girasol*
- 3 fresas
- 2 cdas. de crema de cacahuete*
- 10-16 arándanos azules



- Divida las manzanas en cuartos y cuidadosamente quite las semillas, dejando toda la fruta intacta que pueda. Corte y saque una cuña delgada del lado con la piel de modo que el corte esté descentrado, así dejando más espacio encima de la boca para los ojos y menos espacio debajo.
- Inserte los extremos puntiagudos de unos 10 semillas de girasol en la parte superior de cada boca abierta.
- Quite las hojas de las fresas y córtelas en rodajas finas. Aplíqueles un poco de crema de cacahuete para pegarlas dentro de la boca como lenguas. Pegue dos arándanos azules con un poco de crema de cacahuete para los ojos, aunque es posible que sus monstruos tengan uno o hasta tres ojos.
- Repita con los demás cuartos de manzana y sirva.

- ✓ **Carne o sustituto de carne**
- ✓ **Fruta**

Fuente y foto: chelseagreen.com

* Este alimento supone un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años.



Consejo para ahorrar dinero

Este método no será tan eficaz como una máquina de cierre al vacío, pero es útil y más económico. Coloque su comida en una bolsa con cierre hermético (segura para el congelador, si es ahí donde la guardará) y ciérrela casi por completo, dejando una pequeña apertura donde insertará una pajilla plástica. Succione todo el aire a través de ella, quite la pajilla rápidamente y cierre la bolsa por completo.

Consejo de cocina

Saque las semillas de sus pumpkins con una pala metal para helado y corte la calabaza en pedazos. Coloque con la piel hacia abajo en un poco de agua en un tazón seguro para microondas y cocine por intervalos de 30 segundos. La piel debería quitarse fácilmente después de unos minutos, dependiendo la cantidad y el tamaño de los pedazos. Cocine como desee.



Fuente: ceramiccookwarehub.com

Imagen cortesía de: stock.adobe.com

ETIQUETAS DE NUTRICIÓN INFANTIL

Lo que debe saber

Child Nutrition Label (CN, o etiqueta de nutrición infantil) se creó en 1984 para identificar los alimentos reembolsables en el programa CACFP. Estas etiquetas se desarrollaron a fin de que los participantes fácilmente reconozcan alimentos reembolsables, pero a la vez permitiendo que los fabricantes guarden los secretos de sus fórmulas patentadas.

Hay varios requisitos para que una compañía fabricante de alimentos participe en el programa de etiquetas CN, el principal entre ellos siendo la posesión de un buen proceso de control de calidad. El USDA mantiene normas detalladas al respecto y los fabricantes deben verificar y documentar los ingredientes, la formulación, el tamaño de las porciones y el peso cocido de sus productos.

Aparece en estas etiquetas un número de identificación de seis dígitos, así como una declaración del Servicio de Alimentos y Nutrición del USDA, que identifica claramente la medida en que el producto cumple

los requisitos del patrón de comidas. Las etiquetas CN también indican el mes y año de aprobación y son vigentes durante cinco años o hasta que se cambie la formulación del producto.

Fuente y foto: cacfp.org



EVERYDAY NUTRITION

EDUCATION

The Child Nutrition (CN) Label is a product label which contains a statement from the USDA Food and Nutrition Service that clearly identifies the contribution that product makes towards the CN meal pattern requirements.

Nutrition Label

BREADED DINOSAUR

SHAPED CHICKEN NUGGETS WITH 100% RIB MEAT

INGREDIENTS: Contains Up To 20% Solution Of Water, Salt, And Sodium Phosphates. Breaded, Battered And Preduced With: Bleached Enriched Wheat Flour (Niacin, Reduced Iron, Thiamine Mononitrate, Riboflavin, Folic Acid), Water, Modified Corn Starch, Salt, Less Than 2% Of Each Of The Following: Yellow Corn Flour, Spices, Leavening, (Sodium Bicarbonate, Sodium Aluminum Phosphate, Monocalcium Phosphate), Flavor (Maltodextrin, Autolyzed Yeast Extract, Flavor, Hydrolyzed Corn Gluten), Soybean Oil, Dried Garlic, Dried Onion, Silicon Dioxide Added As An Anticaking Agent. Coated With: Wheat Flour. Breeding Set In Vegetable Oil.
CONTAINS: EGG, SOY, WHEAT
HEATING INSTRUCTIONS: From Frozen: Heat in Convection Oven for 5-8 minutes at 375°F. Convectional Oven for 7-10 minutes at 400°F. Appliances vary, adjust cook times accordingly.

Five .88oz breaded fully cooked chicken nuggets (2.43 oz Total) provide 2.00 oz equivalent meat/meat alternate and 1.00 serving bread alternate for Child Nutrition Meal Pattern Requirements. (Use of this logo and statement authorized by the Food and Nutrition Service. USDA 00-00.)

FULLY COOKED • KEEP FROZEN
PACKED 120 - .88OZ. (25G) • NET WT 6.6 LB

Nutrition Facts

24 servings per container
Serving Size 5 Nuggets (125g)

Amount Per Serving	
Calories	230
% Daily Values **	
Total Fat 10g	15%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 55mg	18%
Sodium 560mg	28%
Total Carbohydrate 16g	5%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 0g	
Protein 16g	
% Daily Values **	
Vitamin D 1mcg	5%
Calcium 26mg	2%
Iron 4mg	10%
Potassium 120mg	3%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

CN Label

Five 0.88 oz. breaded fully cooked chicken nuggets (4.40 oz Total) provide 2.00 oz. equivalent meat/meat alternate and 1.00 oz. equivalent grains for Child Nutrition Meal Pattern Requirements. (Use of this logo and statement authorized by the Food and Nutrition Service. USDA 00-00.)

Six Digit ID#
Assigned by the FNS USDA.

Month/Year
Date of approval. Valid for five years or until product formulation changes.

THE MATH

Meat

1 & 2 year olds (1 oz) = 3 nuggets

3-5 year olds (1.5 oz) = 4 nuggets

6-12 year olds (2 oz) = 5 nuggets

Grain

1 & 2 year olds (1/2 oz) = 3 nuggets

3-5 year olds (1/2 oz) = 3 nuggets

6-12 year olds (1 oz) = 5 nuggets

Equivalent Calculation Lunch/Supper*

Child Nutrition labels do NOT indicate that a product is healthy. CN labels are mainly used on processed meats and meat alternate products. If using CN labeled foods, always read the nutrition labels to choose the healthiest option.

*The crediting here is specific to the to the nuggets shown in the example above. Be sure to check the label or nutrition information for all foods you serve to make sure you are meeting minimum requirements.

NATIONAL CACFP ASSOCIATION



Learn more at cacfp.org

This institution is an equal opportunity provider.

LA GUÍA DE ACD DE MANZANAS

PAULA RED

Sabor ácido con un aroma agradable

GINGER GOLD

Dulce, con un leve sabor a especias

GALA

Pulpa tierna de una dulzura delicada

McINTOSH

Jugosa con un sabor ligeramente ácido

HONEYCRISP

Dulce y crujiente

JONATHAN

Crujiente y ácida

JONAGOLD

Sabor dulce y agrio

GOLDEN DELICIOUS

Dulce con sabor a jengibre

RED DELICIOUS

Sabor dulce y robusto

AMBROSIA

Sabor dulce, refrescante y floral

Este año se celebra el evento "Great Apple Crunch" el 13 de octubre de 2022, así que no olviden participar en la diversión y tomar ese primer bocado al mediodía. Recomendamos que elijan una de las deliciosas variedades de Michigan descritas arriba. ¡Buen provecho!

CALABAZA DE HALLOWEEN DE UN PLATO DE PAPEL

- Plato de papel
- Marcadores o crayones anaranjados y negros
- Perforadora
- Limpiapiipas verde

1. Coloreen el plato con los marcadores naranjas.
2. Perforen la parte superior del plato.
3. Pasen el limpiapiipas por el hueco.
4. Retuerzan el limpiapiipas alrededor de sí para sujetarlo al plato.
5. Retuerzan las puntas del limpiapiipas alrededor del marcador para hacer espirales.
6. Dibujen una cara en el plato, si desean.



Fuente y foto: thesimpleparent.com

TIPS DE SEGURIDAD PARA HALLOWEEN

Revisen los dulces de sus hijos y saquen los objetos que presenten un riesgo de atragantamiento, tales como los chicles o dulces duros.

Lleven bolsas reflectantes para ser más visibles.

Siempre crucen la calle por un paso peatonal.



Para prevenir incendios y quemaduras, iluminen sus lámparas de calabaza por dentro con palitos fluorescentes.



La pintura para la cara es más segura que las máscaras.

Los disfraces de color claro son más visibles en la oscuridad.



CLUB DE LIBROS de ACD

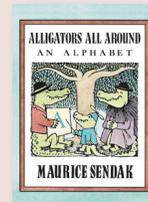
Las pruebas de los réptiles más antiguos datan de 312 millones de años.

Libros en inglés

LIBRO ILUSTRADO

Alligators All Around An Alphabet
de Maurice Sendak

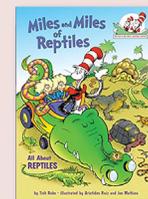
Un jolgorio de caimanes que repasa todos las letras del alfabeto, de A a Z.



LECTURA FÁCIL

Miles and Miles of Reptiles
de Tish Rabe
Ilustraciones de Aristides Ruiz

El Gato con Sombrero y sus amigos exploran el mundo reptil.



Libros en español

LIBRO ILUSTRADO

El cocodrilo en bicicleta
de Giulia Pesavento y Susy Zanella

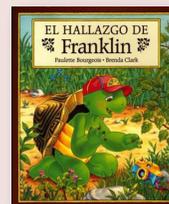
Una narrativa dulce con hermosas ilustraciones sobre un cocodrilo y su bicicleta para ayudar a los pequeños a superar su miedo a la oscuridad.



LECTURA FÁCIL

El hallazgo de Franklin
de Paulette Bourgeois

Aprendan sobre la honestidad y la resolución de problemas con la joven tortuga más querida de todos, Franklin.



CÓMO DESARROLLAR HÁBITOS SALUDABLES EN CASA

Puede ser desafiante inculcarles hábitos saludables a niños cuando varían las estrategias que se emplean en la guardería y en casa. Es posible que los pequeños no estén acostumbrados a los alimentos o a las rutinas de servicio de comidas en la guardería, pero la participación de las familias facilita esta transición. Hay numerosas maneras de conseguir mayor participación por parte de los padres en las guarderías y los centros de cuidado infantil.

COMPARTIR LAS RECETAS FAVORITAS DEL NIÑO

¿Sirve un plato o merienda saludable que le encanta a los niños? Es posible que sus padres no sepan que ese alimento les gusta a sus hijos. Compartir con ellos las recetas o mandar a casa con los niños listas de lo que comen cada día les da a sus papás nuevas ideas y promueve hábitos saludables en la casa.

ANIMAR A LOS PADRES A PARTICIPAR ACTIVAMENTE

Solicite su participación en actividades relacionadas con la nutrición, por ejemplo cuando ofrece frutas y verduras para probar a la hora de la recogida, durante talleres de nutrición para padres o en días en los que se los invita a venir para almorzar con los niños.

MANDAR A CASA UN BOLETÍN DE NUTRICIÓN

Cree su propio boletín sobre la nutrición o distribuya algunos que ya existen. Nibbles for Health, por ejemplo, es un boletín impreso publicado específicamente para los padres de niños que asisten a la guardería y trata más de veinte temas relacionados con la nutrición y el bienestar:

<http://www.fns.usda.gov/tn/nibbles-health-nutrition-newsletters-parents-young-children>

CREAR Y ANUNCIAR UNA POLÍTICA DE NUTRICIÓN

La redacción de una política o regla de nutrición demuestra a las familias que la nutrición es una prioridad para usted. Tal documento proveería de información sobre su compromiso con el establecimiento de hábitos saludables, y al compartirlo con ellas les daría ideas sobre lo que ellos pueden hacer para servir más comida nutritiva en casa.

PROVEERLES DE BUENOS RECURSOS DE NUTRICIÓN

Hoy en día existen muchísimos artículos sobre la nutrición infantil, pero no todos vienen de fuentes fiables. Los siguientes sitios web ofrecen datos precisos basados en la ciencia para los padres de familia.

Healthy Children: www.healthychildren.org

Kids Eat Right: www.kidseatright.org

My Plate: www.choosemyplate.gov

RECORDAR QUE LOS PROVEEDORES DE CUIDADO INFANTIL Y LAS FAMILIAS SON UN EQUIPO CON LA MISMA META DE CRIAR A NIÑOS SALUDABLES

Los niños que comen alimentos nutritivos tanto en la guardería como en casa son más propensos a establecer hábitos saludables de por vida.



RECETA SALUDABLE PARA WAFFLES CON POLLO

Ingredientes para el pollo:

- 1 1/2 libras de pechuga de pollo deshuesada, sin piel
- 1 1/4 tazas de harina de almendra
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1 cdta. de orégano
- 1 cdta. de albahaca seca
- 3/4 cdta. de sal
- 1/8 cdta. de pimienta
- 2 huevos grandes

Ingredientes para los waffles:

- 2 tazas de harina 100 % integral
- 1 1/2 cdtas. de polvo para hornear
- 1 cdta. de sal
- 1 cdta. de pimienta
- 1 taza de leche
- 1/2 taza de yogur griego natural
- 4 cdas. de mantequilla sin sal, derretida
- 2 huevos
- 1 taza de queso *cheddar* rallado



Pasos para preparar el pollo:

1. Caliente el horno a 450 °F. Engrase una bandeja de horno con aceite en aerosol.
2. En un tazón pequeño combine la harina de almendra, la cebolla en polvo, el orégano, la albahaca, la sal y la pimienta. Bata los huevos en otro tazón pequeño.
3. Lave las pechugas de pollo y seque delicadamente con una toalla de papel. Corte en tiras de 1/2 pulgada de ancho.
4. Meta todos los tiras de pollo en el huevo, cubra con la harina de almendra y coloque sobre la bandeja preparada. Hornee por 15 minutos sobre un lado, deles vuelta y hornee por 12-15 minutos más, o hasta que se doren.

Pasos para preparar los waffles:

1. Combine todos los ingredientes secos.
2. En otro tazón combine todos los ingredientes líquidos y remueva bien.
3. Incorpore el líquido a los ingredientes secos poco a poco (1 taza a la vez). Rindirá 4 waffles grandes o 8 panqueques de 4 pulgadas.
4. Cocine en una waflera o plancha.
5. Sirva el pollo encima de los waffles con mantequilla y jarabe de arce, si desea.

Fuente y foto: 9010nutrition.com

October is Celebrating the Bilingual Child Month Octubre es el Mes de Celebración del Niño Bilingüe

El Mes de Celebración del Niño Bilingüe fue creado en el 2006 por Language Lizard, una compañía que inspira a los niños por medio del lenguaje.

Ser bilingüe significa que una persona sabe dos o más idiomas y entiende varias culturas. No dé tratos especiales a los niños bilingües, sino que ayúdelos a entusiasmarse por su herencia.

Celebre su cultura con ellos y anímelos a compartirla con otros mediante actividades y juegos interactivos. Muchas palabras suenan y se ven similares de un idioma a otro, así que provee a los niños de oportunidades para descubrirlas y explorar sus significados; visiten bibliotecas y investiguen recursos en línea bilingües.

Lo siguiente son estrategias para honrar a sus estudiantes bilingües:

Producir mensajes y anuncios en varios idiomas para eficazmente comunicarse con todas las familias de los niños que cuida. El Traductor de Google es una buena herramienta para traducir textos de varios idiomas a otros.

Dejar que los niños utilicen sus habilidades lingüísticas. Anímelos a mejorarlas y nunca esconderlas.

Proveerles de recursos educativos en varios idiomas, de modo que puedan explorar nuevos contenidos académicos.

Celebrar a nuestros niños bilingües es una excelente manera de promover orgullo entre ellos, así como en otras personas que aprenden un segundo idioma.



Fuentes: nationaldaycalendar y medium.com; foto: readyatfive

UN RECORDATORIO:

LAS OFICINAS DE ACD ESTARÁN CERRADAS EL LUNES, 10 DE OCTUBRE DE 2022

POR MOTIVO DEL DÍA DE LA RAZA

Feliz Día de la Raza



Imagen cortesía de: opossumscreed.com



Prueba de Potpourri de octubre de 2022

Tome la siguiente prueba y entregue sus respuestas a su monitor o monitora de campo de ACD para recibir crédito GRATIS de capacitación. Se ruega que no las envíe a la oficina de ACD.

1. ¿Desde qué año se utilizan las etiquetas de nutrición infantil (CN)?
 - a. 1982
 - b. 1983
 - c. 1984
 - d. 1985
2. Se crearon las etiquetas CN a fin de clarificar los precios de los productos alimentarios.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
3. ¿Qué no forma parte del proceso de control de calidad de las etiquetas de nutrición infantil?
 - a. Buenos ingredientes
 - b. El costo del producto
 - c. La formulación del producto
 - d. El tamaño de las porciones
4. El USDA asigna un número de siete dígitos a cada producto con una etiqueta CN.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
5. La vigencia de una etiqueta CN dura:
 - a. 3 años, o hasta que se cambie la formulación del producto
 - b. 4 años, o hasta que se cambie la formulación del producto
 - c. 5 años, o hasta que se cambie la formulación del producto
 - d. 6 años, o hasta que se cambie la formulación del producto
6. El cierre al vacío con el uso de una pajilla plástica es igual de eficaz como una máquina.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
7. El evento Great Apple Crunch de este año tiene lugar:
 - a. El 5 de octubre de 2002
 - b. El 7 de octubre de 2002
 - c. El 13 de octubre de 2002
 - d. El 23 de octubre de 2002
8. ¿Cuál variedad de manzana tiene una pulpa tierna y una dulzura delicada?
 - a. Gala
 - b. Paula Red
 - c. Jonathan
 - d. Red Delicious
9. El Great Apple Crunch tiene lugar a las 11:00 de la mañana.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
10. ¿Cuál tipo de manzana cuenta con un sabor robusto y dulce?
 - a. Gala
 - b. Paula Red
 - c. Jonathan
 - d. Red Delicious
11. Las manzanas tipo Honeycrisp son ____.
 - a. Crujientes con sabor a especias
 - b. Dulces, refrescantes y florales
 - c. Dulces y crujientes
 - d. Dulces y ácidas
12. Las máscaras son más seguras para niños que la pintura para la cara.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
13. ¿En qué año creó Language Lizard el Mes de Celebración del Niño Bilingüe?
 - a. 2006
 - b. 2007
 - c. 2008
 - d. 2009
14. Muchas palabras se ven similares entre idiomas.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
15. ¿Cuál de las siguientes es una herramienta de traducción?
 - a. El Habla de Google
 - b. El Intérprete de Google
 - c. El Traductor de Google
 - d. El Transcriptor de Google



CHANGE SERVICE REQUESTED

Non-Profit Org.
U.S. Postage PAID
Lansing, MI
Permit No. 401

La Asociación para el Desarrollo de Niños enseña a padres de familia y a proveedores de cuidado infantil sobre la nutrición para promover el desarrollo de niños e inculcarles hábitos alimentarios saludables de por vida.



Octubre 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 DÍA DE LA SALUD INFANTIL Hoy realicen actividades que promuevan la salud de los niños.	4 DÍA NACIONAL DEL TACO ¡Es martes de tacos!	5 DÍA DE RHODE ISLAND El Estado del Océano se unió a los Estados Unidos el 4 de mayo del 1776.	6 DÍA DEL SOMBRERERO LOCO Juntos lean <i>Alicia en el país de las maravillas</i> .	7 DÍA MUNDIAL DE LA SONRISA Sonreír tiene muchos beneficios para la salud. ¡A ver esos hermosos dientes blancos!
10 DÍA DE LA RAZA Hoy las oficinas de ACD están cerradas.	11 PIEDRA NATAL El ópalo es la piedra natal del mes de octubre.	12 DÍA DEL AGRICULTOR Hoy honramos a aquellos hombres y mujeres que cultivan los alimentos en nuestras mesas.	13 DÍA DE EJERCITAR SU CEREBRO Monten un rompecabezas o jueguen a Memoria.	14 FLOR DE OCTUBRE La flor de Cempasúchil es la asignada al mes de octubre.
17 DÍA DE MULLIGAN En inglés, se conoce como un día de «segundas oportunidades».	18 CURIOSIDAD SOBRE LA COMIDA La pizza más cara del mundo cuesta \$12 000.	19 DÍA DE KENTUCKY Kentucky fue el 15° estado en incorporarse a los Estados Unidos.	20 DÍA DE POLLO CON WAFFLES Prueben nuestra receta en la página 9.	21 DÍA DE LOS RÉPTILES Existen más de 10 000 especies de réptiles.
24 DÍA NACIONAL DE LA COMIDA Coman comida «real»; ¡es fácil con el CACFP!	25 DÍA DEL GRUÑÓN Hoy tiene permiso para andar de mal humor.	26 DÍA DE LA CALABAZA Los <i>pumpkins</i> tienen usos decorativos y son deliciosos en muchas recetas.	27 DÍA DEL GATO NEGRO No sean supersticiosos; los gatos negros no traen mala suerte.	28 DÍA DE FRANKENSTEIN Hagan dibujos espantosos del monstruo de Frankenstein.
31 DÍA DEL CHISTE - ¿Por qué a un esqueleto no le gusta una noche de lluvia? - Porque se moja hasta los huesos.	27	28	29	30