



NOTICIAS PARA FAMILIAS DEL CUIDADO DIARIO

Illinois Child Care Bureau

Abril de 2011

Sirviendo a los proveedores y niños por más de 20 años, ICCB es una corporación no lucrativa, que se compromete a promover el cuidado de niños de primera calidad.



Family Day Care News es producido por Illinois Child Care Bureau : Thora Cahill, Directora Ejecutiva; Patti Elste, Directora de Nutrición .

Desde La Oficina De La Directora



La Primavera está a la vuelta de la esquina! Que invierno ha tenido Chicago- un record de nieve, un frio brutal, y dias oscuros y monotonos! Como Marzo ya llega a su final veremos los signos de la Primavera. A medida que los dias comienzan a calentarse veremos aparecer los narcisos y nos olvidaremos de las ropas pesadas, la batalla de ponernos las botas mantener a los niños adentro por eso del mal tiempo, y miramos afuera para gozar del buen tiempo.

Los cambios no solamente ocurren en las estaciones, sino en nuestras rutinas diarias, nuestras familias, nuestro trabajo, y casi en todos los aspectos de nuestras vidas. Como participante de CACFP usted sabrá que ha habido, y continuarán los cambios en el programa. El "Healthy Hunger Free Kids Act (HHFKA) recientemente ha pasado aprobado por el Congreso y afectará a muchos proveedores. Algunos de los cambios fueron la eliminación y bloqueo de las cuerdas y la modificación de las areas elegibles de las escuelas, lo que significa que muchos mas proveedores son ahora elegibles a los valores de Nivel 1. Esos son los buenos cambios.

Otro de los cambios que resultaron de estas directivas de la HHFKA es la educación sobre la nutrición, la actividad física, y limitando el tiempo de las pantallas de computadoras ó TV, serán una parte integral de CACFP. Otro buen cambio.

Otro asunto que está persiguiendo a los proveedores es una Deficiencia Seria de Procesos. Creemos que los procesos corrientes deben ser redefinidos. Instancias menores como el no cumplimiento de los diseños de comidas no deben considerarse

como serias deficiencias. ICCB piensa que si un proveedor puede ser seriamente deficiente los siguientes asuntos deben ser considerados: la frecuencia y seriedad del problema el tiempo de participación en el programa y si la no participación se debe a una falta de entendimiento o un problema del sistema. Las agencias estatales han interpretado las reglas originales en una forma diferente., y somos afortunados que el estado de Illinois no ha tomado un acercamiento entusiasta en aplicar la ley como fué originalmente escrita.

Como una agencia patrocinadora, ICCB continuará defendiendo los cambios que beneficiarán a nuestros proveedores y a los niños en su cuidado. La CACFP juega un papel vital ayudando a proveer una buena nutrición a los niños juvenes. Con una buena nutrición los niños son capaces de aprender y desarrollarse, un niño hambriento y desnutrido no puede. Usted, el proveedor de cuidados, ayuda a impactar en el crecimiento durante la mayoría de los años de crecimiento, el tiempo en que los hábitos se desarrollan. Si usted provee las comidas adecuadas dentro de un ambiente de aprendizaje, usted contribuirá al bienestar ,crecimiento saludable, y su desarrollo.

Siendo un proveedor de cuidados es una responsabilidad enorme pero una gran oportunidad para hacer cambios que durarán una vida.

ICCB aprecia en ser su agencia patrocinadora y nuestra meta es de ver y ayudarle en cada meta posible proveyendo materiales de nutrición y clases de trabajo, visitas a su hogar y reembolsos en su tiempo y un personal que es impaciente y a su disposición para responderles y aconsejarles en sus asuntos personales.

Gozar de la primavera! (en Chicago, probablemente no durará mucho)

Thora

Entrenamiento Requerido

Si encuentra una noticia en ROJO en este volumen usted no ha suministrado las Guías Mandatorias de los Derechos Civiles y las directivas de CACFP y el cuestionario. Si no lo hiciera inmediatamente resultará en una acción correctiva y, potencialmente carta de, una perdida de sus reembolsos.

LAS OFICINAS DE ICCB CERRARÁ EL DIA VIERNES 22 DE ABRIL EN OBSERVACIÓN DEL VIERNES SANTO

Dentro de este ejemplar :

Proveedores que Usted Debe Conocer	Página 2
Clases de Trabajo	Página 2
Vienen los Cambios	Página 3
Cuanta mas Grasas y Sodium ?	Página 3
Recetas de Comidas	Página 4

Un Proveedor Que Usted Debe Conocer

Jana Coney



En esta edición especial de nuestras Noticias del Cuidado Diario Familiar uno de nuestros mas antiguos proveedores ha sido reconocido. Jana Coney, que opera la Coney's Cradle (la Cuna de Coney) ha estado proveyendo el cuidado de los niños desde 1983. Cuando yo entrevisté Jana le pregunte ? Porque se dedicó al cuidado de los niños? . Su respuesta lo dice todo, donde nos explica porque todavia está en este negocio y el Coney's Cradel ha sido tan exitoso. La respuesta de Jana fué “ Cuando mi hija nació yo planeaba volver a trabajar pero no pude encontrar un lugar de cuidados que estuviera a la altura de mis estandards”. Su deseo de un cuidado profesional fué el motivador de establecer este negocio. En conversaciones posteriores acerca de su negocio me impresiono con los esfuerzos que Jana pone en cada aspecto del cuidado familiar de los niños .Entrevistas con los padres son extensivas y Jana comprende las necesidades y las expectativas de los mismos, mientras que al mismo tiempo informando a ellos los servicios, y por supuesto, lo que ella espera de los padres y los niños.

Jana requiere de sus niños de tomar las decisiones de hacer y preparar las comidas que serán servidas y comidas ese día. Ella ha encontrado de que no hay entre ellos niños selectivos por que los niños tienen una voz (aunque sea limitada) en decidir que vegetales o carne serán servidos . Hay una situación de propiedad por parte de los niños cuando ellos son los que eligen los utensillos que deben ser usados como así los cubiertos y servilletas, y especialmente si ellos han participado en la preparación de las comidas. Como una madre de tres hijos mayores y dos nietos Jana cree que los niños están deseando de aprender y responder al amor y disciplina rutinaria.

La economía actual ha afectado el negocio de Jana? Si, como muchos otros proveedores del cuidado de los niños el número de niños en su cuidado ha disminuido y últimamente está usando mas de su tiempo en hacer propaganda mas creativa para su negocio. Las recomendaciones de los padres es una de las herramientas mas poderosas. Perteneciendo a CACFP también ha ayudado. A los padres les gusta saber de que alguien esta observando las casas y que comidas saludables sean servidas.

Jana pone énfasis en que proveyendo cuidado de los niños no es un trabajo de 9 a 5. Es una profesión que demanda tener muchos sombreros – planificación, gerente, limpiador, cocinero, maestro, etc.. Adicionalmente , Jana se adapta al cuidado de los niños cuando emergencias en el trabajo o su hogar requiere de ella de trabajar mas temprano o mas tarde.

Cuando le preguntamos por un consejo para los proveedores que se inician en este negocio, ella nos contesta, que la llave del secreto es de ser organizado, tener sentido del negocio y un compromiso real para el cuidado de los niños, planificar los menús y actividades por adelantado, y establecer políticas para que los padres vean como su negocio es conducido. Terminando la entrevista le pregunté a Jana que es lo que la mantuvo en este negocio por tantos años. La respuesta es: Me encanta lo que hago . Y siempre hay allí, afuera, un niño que necesita de Jana. Solamente si hubiese mas Janas “ alrededor”!!!



REUNIONES DE TRABAJO

Atendiendo una reunion de trabajo de ICCB es una buena costumbre de reunir los requerimientos de trabajo que desea CACFP para obtener las horas requeridas de entrenamiento. Si usted esta interesado en atender cualquiera de las reuniones de trabajo nombradas mas abajo, por favor, ponerse en contacto con Patti Elste por correo electrónico o teléfono para reservar su asiento.

Alergias de Comidas y los Niños

La frecuencia de alergias de comidas esta en una alta alerta! Esta reunion de trabajo les dará una información valuable referente a las alergias de los niños y lo que usted, como responsable del cuidado de los niños debe saber.

Sábado, 9 de Abril, 2011

Aldersgate United
Methodist Church
Rockford, IL
10 am - 12 pm

El Programa de las Comidas

Get Ready for Change (este listo para los cambios)

Ya es tiempo para que el programa de comidas se coloque en fila con las Guías Dietarias de 2005/2010 para los Americanos. A pesar que los cambios todavia no están finalizados venga y vea que es lo que viene y como estar preparado.

Sábado. 21 de Mayo, 2011

LaGrange Public Library
LaGrange, IL
10 am - 12 pm

Sábado 11 de Junio, 2011

North Chicago Public Library
North Chicago, IL
10 am - 12 pm

Los Cambios que Vienen – Comidas Procesadas

Procesadas y carnes curadas tales como hot dogs, carnes de bocadillos (*jamón, bologna, etc*) tocino (bacon) y la mayoría de los chorizos, o embutidos, generalmente contienen una proporción muy alta de grasas saturadas y sodio.

Las Guías Dietarias para los Americanos recomiendan que debemos reducir la cantidad de sodio en nuestras dietas y mantener la cantidad de grasas saturadas a un nivel bajo. *Para un niño de dos años un hot dog contiene un tercio de grasa y sodio que el niño debe tener en un día entero!!!*

Otra preocupación son los aditivos a las comidas, nitrato de sodio, que es usado como preservativo en carnes preservadas y curadas. El propósito es el de combatir la contaminación de bacterias y sirve como un aumento de color que hacen de estos productos que parezcan mas frescos y apetizantes.

Exponiéndose a los nitratos y nitrites no es usualmente una amenaza a la salud. Si todo es normal el nitrato es simplemente procesado en el intestino largo y luego es removido como deshecho sin efectos inofensivos.

Sin embargo, el exceso de consumo de nitrato para los infantes menores de 4 meses puede causar "methemoglobinemia" o el síndrome azul de los niños. La sangre de los infantes no es capaz de llevar suficiente oxígeno a los tejidos muscu-

lares causando cianotipo dándole un color azul a los tejidos.

Y hay mas preocupaciones:

En un nuevo estudio, los investigadores la Escuela de Harvard de Salud Publica (HSPH) an encontrado que comiendo carne procesada, tales como tocino, chorizos o carnes procesadas de deli estan asociadas con un 42% de riesgo como enfermedad del corazón y 19% de mas riesgos como diabetes tipo2. En contraste, los investigadores no encontraron mas alto riesgo en individuales comiendo carne roja sin procesar, tales como carnes vacunas, cerdos, o cordero. Este trabajo es el primer informe sistematico de un review mundial como evidencia que comiendo carnes sin procesar se relaciona al riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes.

En el 2007, la Fundación de Investigación del Cancer y el Instituto Americano de Investigaciones sobre el Cancer publicó un informe decisivo sobre Comidas, Nutrición, Actividad Física, y la Prevención del Cancer: Una Perspectiva Global proveyendo un sumario comprensivo de evidencia de la prevención del cancer. Este informe suma la evidencia de carnes procesadas y el riesgo del cancer y concluye qu" carnes procesadas son una evidencia de la causa de cancer colorectal" (WCRF 2007)

Esta conclusión está basada en un

informe de estudios de 44 casos-control (en los cuales las dietas de los individuos con cancer fueron comparados con esos individuos que no tenían cancer, pero que eran similares en otros aspectos) y 14 estudios similares en los cuales las dietas de los individuos fueron valoradas antes de que el cancer se establezca y fueron seguidas en tiempo.

Estos estudios demuestran que los individuos que consumieron carnes procesadas tienen un riesgo significativamente alto de desarrollar cancer colorectal en años venideros, comparados con otros que evitaron esos productos.

Por lo que, como el Programa de Comidas cambiará a la vista de estos informes?

Hasta que la proclamación oficial no sea confirmada no lo sabemos por seguro. Sin embargo, hay una buena probabilidad que puede haber un limite del número de veces por semana que la carne procesada le será ofrecida a los niños. A espera de lo que se decida debe recomendarse por certero de limitar estas piezas a su cuidado y comenzar a ofrecer sustitutos de las alternativas mas saludables.



©2011CIBB.com

¿Cuánto Gordo y el Sodio?

Carnes Procesadas	Sodio en 1.5 oz	Grasas 1.5 oz
Tocin		
Bacon	655 mg	12 g
Hot Dog	513 mg	13.3 g
Ham	638 mg	4.5 g
Turkey Bologna	527	7 g
Salami	815 mg	12 g
Pepperoni	779 mg	18 g
Pork Sausage Link	638 mg	13.5 g
Polish Sausage	510 mg	7.5 g

Es recomendable que un niño de 3 años no consuma mas de 1500 mg de sodio y menos de 30% de calorías de grasas en una basis diaria. Las carnes procesadas, aqui listadas, proveen en un servicio de 1 ½ onz, un tercio a una mitad de las cantidades recomendadas de sodio y de un 10 a 40 % de las cantidades recomendadas de grasas que un niño de tres años requeriría en un día!!!

ABRIL ES EL MES NACIONAL DE LOS COMETAS (KITES)



BIENVENIDOS!

Nuevos Proveedores

Farhana Aslam	Glendale Heights
Susan Dixon	North Chicago
Dawn and David Guyer	Huntley
Johnna Haaksma	Momence
Jessica Hill	Pearl City
Marcelle Perpignan	Chicago
Emily Southfield	River Grove
Sandra West	Chicago
Debra Winding	Chicago

CONSEJO DEL MES A LOS PROVEEDORES! *Sea preciso!*

El proceso de ordenar sus comidas y bocadillos, para la mayoría de ustedes, solamente requiere unos cuantos clicks en el ratón de su computadora.. Usted es requerido de mantener un record diario de lo que sirve para asegurar la precisión. Interesantemente, hay ciertos momentos que sopechamos que los items que tenemos en nuestros archivos no fueron actualmente servidos.

Por ejemplo: Un proveedor nos llama para comunicarnos que saldrá a un paseo y que almorzará en un McDonald's, toma nota que comió salisbury Steak, rol de pan, puré de papas, brocoli y leche. **No lo creamos!** Por favor, mantenga un informe diario con exactitud de lo que ocurre cada día. Este es uno de los más básicos requerimientos en el programa de las comidas y fundamental para su integridad.

Each month, a provider's site number is hidden in this newsletter. If it happens to be your number, contact our office to claim your fabulous prize!
Not sure what your site number is? It's located on the top, left corner of your site sheet and on the bottom of reimbursement check stubs.

Respecto a Su Visita...

Esté en su Hogar Durante los Tiempos en que Sirve las comidas

Visitas a su hogar sin ser anunciadas son requeridas por lo menos dos veces por año, aunque tres visitas pueden ser sin ser anunciadas. **En orden de mantener el "no show" a un mínimo, usted es requerido de estar presente durante todo el tiempo en que las comidas son servidas.** Si usted reclama a través de Internet el comienzo del tiempo en que sirve las comidas está listado en la página donde usted tiene los records de sus menús. Sin embargo, el tiempo en que termina no lo está. Si usted no está seguro de los tiempos, puede consultar en su Mini Menú yendo hacia el tope de la página a: **Anuncios / Reclamos / Información sobre Formularios de Reclamos (CIF)**. Mire abajo a la derecha en el CIF donde usted ha aprobado los tiempos de servir las comidas. Compruebe doblemente para asegurarse que los tiempos son correctos. Si no, haga una llamada relámpago a nuestras oficinas así podemos corregirlos. **Nota:** *Los tiempos para las comidas principales no pueden ser más de 1 hora (pero pueden ser menos) y los tiempos para el bocadillo no puede ser más de 30 minutos, pero pueden ser menos.*

Un Paseo Fuera de la Oficina?

Usted debe llamar a las oficinas para hacernos saber si estará o no en su hogar cuando las comidas son servidas. Por ejemplo: usted sale con los niños o tiene que ir a cierto lugar para una necesidad, todo lo que se requiere es una llamada. Por favor, llámenos tan pronto como decida para darnos el tiempo suficiente. Si llama fuera de las horas de trabajo puede dejar un mensaje en cualquier momento.

Que pasa si mi oficina de cuidados diarios está cerrada?

Usted puede comunicar los días en que estará cerrada en su Calendario del Menú Pequeño. Dirijase a **Tools/Calendario** arriba en su pantalla. Siga las instrucciones en la página del calendario. Nota, puede indicar esto en muchos meses que desee. Solo haga un click en la flecha que está a la derecha del mes elegido para avanzar al próximo.

Recetas Favoritas de los Niños

Ensalada Bunny (Conejito)

Ingredientes para dos ensaladas

- 2 hojas de lechuga
- 2 peras partidas por la mitad
- 8 almendras
- 6 pasas de uva o cranberries
- ½ taza de queso cottage cheese

Colocar las hojas de lechuga en un plato. Colocar las peras sobre la lechuga con la parte de la semilla hacia abajo. Para cada conejito agregar 2 rebanadas de almendras para las orejas y para los ojos. Colocar 2 pasas de uva o cranberries secas arriba de los ojos para las pupilas de los ojos. Agregar una pasa de uva o cranberry para la nariz de cada conejito. Agregar un ¼ de taza de queso cottage para la cola para formar la cola de cada conejito.

- 1 ensalada bunny = 1 carne altern; 1 fruta/vegetable alternada para bocadillo, todos los niños = 1 carne altern; 1 fruta/vegetable alternada para 1 - yr. almuerzo/cena
- 2 ensalada bunny = 1 carne; 1 fruta/vegetales alternada para almuerzo o cena para 3-12 años

De : Adaptado de www.amazingmoms.com

