



## Esté Preparado Para El Cambio El Problema con los Zumos

Mas de 10 años atras , la Academia Americana de Pediátricos formuló una declaración acerca de El uso y Abuso de los Zumos de Frutas en lo Pediátrico". Esta política fué reafirmada por el AAP en Febrero1 de 2007.

De acuerdo a la AAP, bebiendo demasiado zumo puede contribuir a la obesidad, el desarrollo de las caries dentales , diarrea, y otros problemas gástricos, tales como gases excesivos, inflamación y dolores abdominales. Se recomienda lo siguiente

- 100% zumos de fruta pasteurizados deben servirse; no bebidas de frutas.
- Los infantes menores de 6 meses no se les dará zumos, aunque muchos doctores recomiendan pequeñas cantidades de zumos para los niños que estan con estreñimiento.
- Los infantes entre 6 y 12 meses no deben beber zumos de una botella, solamente una taza, y debe ser limitada de 4 a 6 onzas de zumo por día.
- Los niños mayores no deben beber mas de 8 a 12 onzas de zumo por día. En re-emplazo del zumo deben ser estimulados a comer mas frutas naturales.

### Los Beneficios del Zumo

100% de zumo es un nutriente denso , una bebida que es rica con nutrientes que se encuentran naturalmente en las frutas totales, mientras que proveen vitaminas como el potasio, vitamina C y folate. El zumo de frutas es un modo conveniente para adultos y niños que ayuda a alcanzar el número recomendado de servicios diarios de frutas y vegetales.

### El Problema de los Zumos

El problema ocurre cuando demasiado zumo es consumido. Satisface y engorda y reducirá el apetito de los niños sustituyendo por otras comidas

## Día de la Independencia!

Las oficinas de ICCB estarán cerradas el **Lunes, 4 de Julio** en observación del cumpleaños de nuestra nación.



## Es Usted Elegible para los Beneficios?

Si usted tiene una petición de elegibilidad de beneficios en sus archivos esta es válida hasta el **31 de Julio de 2011**. Las peticiones aprobadas, de los padres, también son válidas hasta esa fecha. Esté a la expectativa para las nuevas aplicaciones que serán enviadas a ustedes en el mes de Julio. Las nuevas aplicaciones deben ser presentadas en orden de ser aprobadas para reclamar sus propios niños y/o recibir las nuevas tazas para el nuevo año en nivel 1

más nutritivas. La mayoría de los zumos contienen mucha vitamina C y algunos son fortificados con calcio, sin embargo un niño que bebe demasiado zumo probablemente no está bebiendo demasiada leche, por ejemplo, que también es una fuente de calcio y otras vitaminas y nutrientes.

### Entonces, que cambiará ?

Algunos programas de comidas en otros estados han colocado medidas en los zumos.

- En Texas y Missouri los zumos no deben ser servidos como el segundo componente de los requerimientos de fruta/vegetales para almuerzo y cena.
- Missouri también sugiere que los zumos no deben ser servidos mas de una vez al día y que las frutas naturales deben ser servidas en el desayuno tres veces por semana.

A pesar de los cambios potenciales que vienen en nuestros caminos debería ser una buena idea de comenzar a seguir las sugerencias de AAP. Los tendremos al tanto!

## Entrenamiento Requerido – 2011

Consiga la 2nd. hora del entrenamiento Aquí , Ahora!

Complete unas preguntas que encontrará en la carta de noticias (como las que encontrará en este número) ó acceso a un paquete de entrenamiento que le fué entregado en una de la visitas a su hogar para completar la segunda hora requerida. Si usted ha recibido una noticia en este envío nosotros no hemos recibido una prueba de que usted ha completado el entrenamiento requerido. Hágalo inmediatamente! Como siempre, llame a estas oficinas si tiene algunas preguntas.

## El Verano Ya está Aquí!!!

### TOME PRECAUCIÓN PARA EVITAR LA AUSENCIA DE SU HOGAR

Si usted no puede estar presente en su hogar durante la visita ya aprobada sobre las comidas ó bocadillos ó **DEBE CERRAR POR EL RESTO DEL DÍA**, debe informar a las oficinas del ICCB.

Si usted reclama a través de Internet puede anunciar, a través de la computadora, el día en que cerrará . Si no reclama en Internet entonces debe llamar a las oficinas de ICCB para informarnos cuando cerrará.

En el caso de salidas esporádicas (field trips) , todos los proveedores deben llamar ó enviar un email si es que no estará en casa durante las visitas que ya fueron programadas para los tiempos de los servicios de comidas.

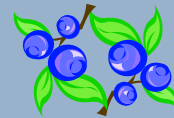


Visite nuestra página de computadora

[www.illinoischildren.com](http://www.illinoischildren.com) :

recetas y actividades, bajar formularios de la computadora y fechas. Para ponerse en contacto con nuestra oficina [ICCB@illinoischildren.com](mailto:ICCB@illinoischildren.com)

# JULIO ES EL MES NACIONAL DE LOS ARÁNDANOS



## WELCOME



ICCB les da la bienvenida a los nuevos proveedores que comenzaron a participar en el programa en el mes de Mayo 2011:

Micheryl Ames	Chicago
Amanda Celis	Waukegan
Vanessa Fort	Rockford
Maria Guadarrama	Waukegan
Valerie Harper	Zion
Dorothy Herron	Chicago
Constance Johnson	Chicago
Peggy Jones-McGee	Rockford
Janice Morton	Rockford
Lucrecia Nieto	Waukegan
Monica Olmos	Waukegan
Sandra Outten	Chicago
Laura Rios	Waukegan
Regina Turner	Round Lake Beach
Michelle Woodshank	Peru



Antes de entregar los menús de Junio...

Tomese unos minutos para revisar algunos detalles.

### REVISE LOS ENROLAMIENTOS DE LOS NIÑOS!

Los niños que atienden las clases de el día entero deben tener **LAS HORAS DE TODO EL DÍA** de cuidados indicados en el enrolamiento de cada uno. Estos tiempos están bajo los Horarios Normales. Recuerden de que no serán reembolsados por la merienda ,en el verano, si es que el enrolamiento demuestra que el niño/a está solamente a su cuidado antes y despues de las clases de escuela.

### ASEGURESE QUE EL BOCADILLO DE LA MAÑANA ESTÉ APROBADO PARA LOS ESTUDIANTES DE EDAD ESCOLAR.

Esta es una decisión comun y costosa. Perdiendo un mes de almuerzos en el nivel 1 le costará , de promedio, \$48.84 por niño. Revise los enrolamientos para estar seguro de evitar estos errores.

### COMPRUEBE SI LA ESCUELA ESTÁ CERRADA PARA LOS ESTUDIANTES DE HORARIO COMPLETO

Revise los estudiantes de edad escolar en su calendario en los Menus Pequeños (Minute Menu) . Haga un click en "Children/Manage Child Calendar" o en la barra que está arriba en la pantalla. Seleccione un niño haciendo un click en la flecha cercana en el espacio de Select Child. Si las palabras distrito escolar (school district) aparece en cada fecha, entonces los dias off para el verano han sido entrados automáticamente basandose en el distrito escolar en que su hogar reside. Si el niños es un alumno de tiempo entero y nada es indicado, entonces usted puede entrar en este momento. Por favor, llamar a las oficinas si tiene algunas preguntas.

## Consejos del Mes a los Proveedores

Lo Que Debe Saber Sobre la  
Eligibilidad de los Beneficios!

**\$** Si actualmente usted está inscripto, recibirá una nueva aplicación de elegibilidad a través del correo durante el 8-1-11 al 7-31-12. Debe llegar alrededor del 15 de Julio.

**\$** Si usted está en el nivel 1 de la Escuela, recibirá los beneficios del Nivel 1 para el cuidado de los niños automáticamente.

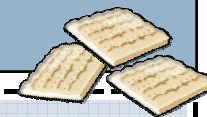
**\$** Si usted está en el Nivel 1 por la Escuela y tiene hijos propios ( 12 años o menores) debe completar una orden de elegibilidad en orden de reclamarlos.

**\$** Si usted no cualifica por la escuela al Nivel 1 , pero cree que sus beneficios estan dentro de los parámetros de elegibilidad presente una aplicación de elegibilidad.

**\$** Si sus ingresos no se encuentran dentro de las directivas, probablemente, los ingresos de sus padres le ayudarán a calificar. Solicite las aplicaciones de los padres ó familiares de las personas de su hogar y la de sus clientes para que las presenten a nosotros.

**SOLAMENTE LAS APLICACIONES DE LOS INGRESOS ORIGINALES PUEDEN SER ACEPTADOS.**

## Recetas Favoritas de los Niños



### Galletas Crackers de Trigo Entero

*Estas crackers de trigo entero son simples y económicas para hacer. Probarlas de hacer con harina de trigo entero !*

1  $\frac{3}{4}$  tazas de harina blanca de trigo entero  
1  $\frac{1}{2}$  tazas de harina all-purpose  $\frac{3}{4}$  cucharada de sal  
1/3 taza aceite vegetal 1 taza de agua

Pre-calentar el horno a 350 grados F. En un bowl mediano mezclar las dos harinas y  $\frac{3}{4}$  cucharadita de sal. Poner el aceite vegetal y el agua mezclar todo bien. En una superficie con harina, arrollar toda la masa tan fina como sea posible. que tenga 1/8 de pulgada, colocar la masa en un molde liso sin grasa (ungreased baking sheet) y marcar los cuadrados con un cuchillo, pero no cortarlos. Pinchar cada cracker con un tenedor y rocíeles con sal. poner al horno por 15 a 20 minutos hasta que esten crisp y doradas. cuando estén frias separarlas en galletas individuales.