



May 2025

Spring is finally here

The **Child and Adult Care Food Program (CACFP)** meal pattern is a set of guidelines used to ensure that meals and snacks served in child care and adult care programs meet nutritional needs.

Meal Times:

To be claimed, meals must be served at the approved site and during the hours and days agreed upon in the FDCH application. Meals must be served within USOE guidelines: (the meals must *begin* no earlier or later than these times) Example of meal times:

Breakfast 6:00 am –7:30 am , AM Snack 9:30 am -10:00 am
Lunch 12:30 pm -1:00 pm PM Snack 2:30 pm - 3:00 pm
Dinner 5:00 pm - 5:30 pm Evening Snack 7:00 pm - 7:30 pm

At least 2 hours must elapse between beginning times of meals or snacks. Remember, you must contact Helping Hands, Inc. in advance when planning to be out of home during a meal service period. If you served a meal outside your FDCH hours your meal will be disallowed, because is outside the approval time. Helping Hand Monitors need to be able to show up to your home and perform a review during the meal times you have been approved for. If you need to make any changes to your schedule please reach out to the office or your monitor.

Picnics and Field Trips

Planning on gathering all the kids together and taking them to the nearby park? Do you also want to give the children lunch—and claim it? This is completely possible *but* you must first call the office to let us know you will be away from your home during a meal. This must be done *at least 24 hours in advance* of the outing. If you are going to take the children to the park, you must make sure that all components of the meal are present (including milk and 2 vegetables/fruits).

You can call or text the office number 801-955-6234..

Important

Lately we have received multiple Bank Account changes, please make sure you are giving us the correct account number whether is a checking or savings account.

When you give us the wrong account it will delay your reimbursement.

Shared the Love

If you know of someone whom is taking care of children we can help with reimbursable meals: Here are a couple reasons why is it important to be part of a food sponsor:

1. Nutritional Support for Children

Food sponsors help ensure that the children in your care receive **balanced, healthy meals**. This is crucial for:

- Physical growth and development
- Mental and cognitive performance
- Building lifelong healthy eating habits

2. Compliance with Regulations

Many states require licensed child care facilities to meet specific **meal and nutrition standards**. Food sponsors can help:

- Ensure meals meet these guidelines
- Provide templates and resources to stay compliant
- Provide training, menu planning, Record-keeping



May dates to take note of...

1-3rd—Submit your April claim!

11th—Mother's Day

19th—Staff meeting (office closed 11 am—1 PM)

21st—Newsletters sent out (approx.-check your email)

26th—Memorial Day-Office closed

30th—Last day for April enrollments

Call before coming to the office, it's staffed for limited hours-call or text 801-955-6234

Please continue to sign ALL children in & out daily. including your own kids.

Go Bananas! Oatmeal (Breakfast/Snack)

Ingredients:.

- 1 cup old fashioned oats
- 2 cup water or milk
- 6 large bananas
- 1/2 tsp ground cinnamon



Directions

1. In a medium bowl, mash 3 bananas to yield 1 1/2 cups mashed banana.
 2. Combine oats, water, mashed bananas and cinnamon in a medium pot.
 3. Bring to a boil over medium heat. Stir frequently until it reaches preferred thickness.
 4. Scoop 1/2 cup into each bowl. Serve 1/4 cup of sliced bananas on the side.
- 1/2 cup oatmeal with 1/4 cup sliced bananas provides 1/2 oz. eq grains and 1/2 cup fruit.*



Mayo 2025

La primavera está finalmente aquí!

El **programa de comidas para Niños y Adultos (CACFP)** es un conjunto de guías que se utilizan para garantizar que las comidas y meriendas que se sirven en los programas de cuidado de niños y de adultos reúnan las necesidades nutricionales.

Horario de Comidas:

Para ser reclamadas las comidas deben servirse en el lugar aprobado y durante los horarios y días acordados en la aplicación de FDCH. Las Comidas deben ser servidas dentro de la guía de USOE: (las comidas no deben comenzar antes ni después de estos horarios) Un ejemplo de horarios de comidas:

Desayuno 6:00 am - 7:30 am , Merienda mañana 9:30 am - 10:00 am Almuerzo 12:30 pm - 1:00 pm Merienda tarde 2:30 pm - 3:00 pm Cena 5:00 pm - 5:30 pm Merienda noche 7:00 pm - 7:30 pm

Debe haber una diferencia de 2 horas entre cada comida ó merienda! Recuerde llamar a Helping Hands con anticipación cuando planea salir de su casa durante el servicio de una comida. Si sirvió una comida fuera de su horario de FDCH , se le desautorizará porque está fuera del horario de aprobación. Las monitoras de Helping Hands deben poder entrar a su casa para realizar una visita durante el tiempo de comidas en la que usted ha sido aprobada. Si necesita cambiar su horario de comida, por favor llame a la oficina o con su monitora.

Picnics y salidas afuera de la casa

Planea llevar a los niños al parque más cercano? Quiere dar el almuerzo y reclamarlo también? Esto es posible pero debe primero llamar a la oficina y avisarnos que estará fuera de su casa durante esa comida. Esto debe hacerlo con 24 horas de anticipación a la salida. Si usted va a llevar a los niños al parque, usted debe estar segura que todos los componentes de la comida estén presentes (incluyendo la leche y 2 porciones de vegetales / frutas)

Puede llamar o enviar textos al 801-955-6234..

Fechas para tener en cuenta en Mayo...

- 1-3**—Enviar reclamo de Abril!
- 11**—Día de la Madre
- 19** —Reunión personal (oficina cerrada 11 am—1 PM)
- 21**—Se enviará carta de noticias (approx.-revise email)
- 26**—Memorial Day-Oficina Cerrada
- 30**— Ultimo día para enviar registros de niños en Abril

*Llamar antes de ir a la oficina, el horario es limitado
-llamar o enviar textos al 801-955-6234*

*Por favor continúe firmando TODOS los niños
diariamente. Incluyendo sus niños propios..*

Importante

Ultimamente hemos recibido varios cambios de su cuenta bancaria. Por favor, asegúrese de darnos el número de su cuenta correcto, ya sea cuenta de cheques o de ahorros. Si nos da un número incorrecto, su reembolso se atrasará.

Compartamos el amor

Si conoce a alguien que cuida niños, podemos ayudarlo con comidas reembolsables. Aquí tiene un par de buenas razones por las que es importante ser parte de un programa de comidas:

1. Apoyo nutricional para niños

El programa de comidas ayuda a garantizar que los niños a su cuidado reciban comidas equilibradas y saludables. Esto es importante para:

- El crecimiento y desarrollo físico
- El rendimiento mental y cognitivo
- El desarrollo de hábitos alimenticios saludables para toda la vida.

2. Cumplimiento de las regulaciones

Muchos estados exigen que las guarderías con licencia cumplan con normas específicas de alimentación y nutrición. Los programas de comidas pueden ayudar:

- Asegúrese de que las comidas cumplan con estas normas
- Provee fuentes para cumplir con las normas
- Provee entrenamientos, planificación de menús y mantenimiento de registros.



A los Bananos! Avena (desayuno/merienda)

Ingredientes:

- 1 taza de avena
- 2 tazas de agua o leche
- 6 bananos grandes
- 1/2 cucharadita de canela



Instrucciones:

1. En una vasija pequeña, triture 3 bananos para obtener 1 1/2 tazas trituradas de banano.
2. Mezcle avena, agua, bananos triturados y canela en una vasija pequeña.
3. Hierva a fuego medio. Revuelva con frecuencia para obtener la consistencia deseada.
4. Sirva 1/2 taza en cada taza. Sirva 1/4 taza de banano rebanado aparte.
1/2 taza de avena con 1/4 taza de banano rebanado provee 1/2 oz. eq grano y 1/2 taza de fruta.