



January 2024

Welcome to 2024!

What Milk Should I Serve?

There continues to be questions about what milk we should be serving. To start off the new year, we are going to review this requirement.

Remember—Milk is required to be served to ALL children 1 year and older for Breakfast, Lunch and Dinner. It is not required, but can be served for any snack. The KIND of milk to serve is as follows:

Ages 0—1 Breast Milk or Iron Fortified Formula only

Ages 1—2 Whole milk only

Ages 2—13 1% or skim milk only



If you must serve a different type of milk than those listed above, a medical note must be sent to us letting us know why (for example a 3 year old is under weight and the doctor wishes you to serve her whole milk for the additional fat). A parent may request (in writing) another milk substitute, as long as it has the same fat, protein and calcium content as 1% or skim milk. Soy milk or goat milk is usually okay. Almond milk or oat milk (and other nut and grain "milks") MUST have a medical reason to be served, since they lack

the needed protein and calcium.

Flavored milk must be 1% or skim, and can be served to kids 6 and older ONLY.

To get your child use to the lower fat milk (if they are now drinking whole and must change to 1% or skim, this can be done between 24 and 25 months), start getting them use to the lower fat by mixing whole and 1% and serving the mixture for a week or so—then serve straight 2% for a week or so, then mix 2% with 1% and serve the mixed milk for a week or so and then move to straight 1%. You can do the same to accustom the child to skim milk. Remember—skim milk has MORE CALCIUM AND LESS FAT AND CALORIES than any other type of milk.



Common Questions:

Don't kids need fat to be healthy?

Yes, infants under the age of 2 need fat for brain & nerve growth and development. After age 2 we all need some fat in the diet for our brains, joints and as a source of energy. Americans tend to eat a high fat diet and limiting fat in milk and processed foods is unlikely to lead to a deficiency.

My children are not overweight. Why would I want to reduce the fat in their diet?

Reducing unnecessary fat and cholesterol in the diet is healthy for everyone after the age of 2 years. A diet containing moderate fat helps maintain a healthy weight long after childhood, encourages children to develop a lifelong taste preference for lower fat foods and drinks and encourages a healthy appetite for other healthy foods.

I'm concerned that if I offer 1% or Skim Milk my kids won't drink it.

It is surprising how easily most children make that transition from whole milk to 1% or skim. Some parents and child care providers say the children did not even notice. Others say they served the milk mixed half and half with their previous type of milk and gradually increased the amount of 1% and skim. Serving milk very cold may be the key to the transition

January dates to take note of...

- 1st**—New Year's Day (office closed, you cannot claim on this day)
- 1-3rd**—Submit your December claim!
- 15th**—MLK Jr Day (office closed, no preauthorization needed)
- 22nd**—Newsletters sent out (check your email)
- 27th**—Training Class (English & Spanish)
- 29th**—Staff meeting 1—3 PM (office closed)
- 31st**—Last day to accept new enrollments for January

*Call before coming to the office, it's staffed for limited hours only 801-955-6234.

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



Zucchini-Banana Mini Muffins

A great breakfast or snack idea

- | | |
|--------------------------------|----------------------|
| 1½ flour (whole-wheat is best) | ¼ cup butter, melted |
| 2 teaspoons baking powder | 2 large eggs |
| 1 cup mashed bananas | ¼ cup brown sugar |
| 1 medium zucchini, shred | 1 tsp vanilla |
| ½ cup milk or milk substitute | 1 tsp cinnamon |

Preheat oven to 400° F. Grease mini muffin tins with nonstick spray. Using a clean towel, add shredded zucchini and squeeze out as much liquid as possible. Measure out 1 cup. In a medium sized bowl, add zucchini, banana, milk, butter, eggs and sugar. Whisk until well combined. In a large bowl, add flour and cinnamon, mix together with a fork, make a well in the middle and add wet ingredients. Mix with spatula or fork until all ingredients are just combined. Do not over mix! Scoop 2 tablespoons of batter into each muffin cup. Bake for 12 minutes, or until fully cooked. Each muffin 3/4 oz equiv grain



Bienvenidos al 2024!

Qué leche debo servir?

Continúa habiendo dudas sobre qué leche deberíamos servir. Para empezar el nuevo año, vamos a revisar este requisito

Recuerde—Se requiere servir leche a TODOS los niños de 1 año en adelante para el desayuno, el almuerzo y la cena. No es obligatorio, pero se puede servir como refrigerio. EL TIPO de leche a servir es el siguiente:

Edades 0—1 Únicamente Leche Materna o Formula con hierro

Edades 1—2 Únicamente leche entera

Edades 2—13 Únicamente 1% o sin grasa



Si va a servir un tipo de leche diferente a los enumerados anteriormente, debe enviarnos una nota médica informándonos el motivo (por ejemplo, un niño de 3 años tiene bajo peso y el médico desea que le sirva leche entera para obtener la grasa adicional). Un padre puede solicitar otro sustituto (por escrito) siempre que tenga el mismo contenido de grasa, proteína y calcio que la leche descremada, bajo en grasa o al 1%. La leche de soya o de cabra suele estar bien. La leche de almendras o la leche de avena (y otras leches de nueces secas o granos)

DEBEN tener una razón médica para servirse, ya que carecen de las proteínas y el calcio necesarios,

La leche con sabor debe ser 1% o descremada, y se puede servir ÚNICAMENTE a niños de 6 años en adelante.

Pare que su niño se acostumbre a la leche baja en grasa (si ahora toma leche entera y debe cambiar a 1% o descremada, esto se puede hacer entre los 24 y 25 meses), comience a acostumbrarlo a la leche baja en grasa mezclando entera y 1% y sirva esta mezcla durante una semana—luego sirva solo el 2% por una semana y luego pase derecho al 1%. Puede hacer lo mismo para acostumbrar al niño a la leche descremada. Recuerde—la leche descremada tiene MAS CALCIO Y MENOS GRASA Y CALORIAS que cualquier otro tipo de leche.

Preguntas comunes:

No necesitan los niños grasas para estar sanos?

Si, los bebés menores de 2 años necesitan grasa para el



crecimiento y desarrollo del cerebro y los nervios. Después de los 2 años todos necesitamos algo de grasa en la dieta para el cerebro, las articulaciones y como Fuente de energía. Los Americanos tienden a seguir una dieta rica en grasas y es poco probable que limitar la grasa en la leche y los alimentos procesados provoque una deficiencia.

Los niños no tienen sobrepeso. Por qué querría reducir la grasa en su dieta?

Reducir las grasas y el colesterol innecesarios en la dieta es saludable para todos después de los 2 años. Una dieta que contiene grasas moderadas ayuda a mantener un peso saludable mucho tiempo después de la infancia, anima a los niños a desarrollar una preferencia de sabor durante toda la vida por alimentos y bebidas bajos en grasas y fomenta un apetito saludable por otros alimentos saludables.

Me preocupa que si les ofrezco leche descremada o al 1% los niños no la beberán..

Es sorprendente la facilidad con la que mayoría de los niños hacen esa transición de leche entera a 1% o descremada. Algunos padres y proveedoras de cuidado infantil dicen que los niños ni siquiera se dieron cuenta. Otros dicen que servían la leche mezclada mitad y mitad con su tipo de leche anterior y poco a poco fueron aumentando la cantidad de 1% y descremada. Servir la leche muy fría puede ser la clave de la transición.



Mini muffins de Zucchini-Banano

Un gran desayuno o idea de merienda

1½ harina (mejor grano entero)	¼ taza mantequilla, derretida
2 cucharaditas polvo hornear	2 huevos
1 taza banana triturado	¼ taza azúcar moreno
1 medio zucchini, rallado	1 cucharadita vainilla
½ taza leche o sustituto	1 cucharadita canela

Precaliente el horno a 400° F. Engrase los moldes para muffin pequeños con spray antiadherente. Con una toalla limpia, agregue el calabacín rallado y exprima la mayor cantidad de líquido posible. Mida 1 taza. En una vasija pequeña, agregue el calabacín, el plátano, la leche, la mantequilla, los huevos y e azúcar. Batir hasta que esté bien combinado. En una vasija grande, agregue la harina y la canela, mezcle con un tenedor, haga un hueco en el medio y agregue los ingredientes húmedos. Mezcle con una espátula o un tenedor hasta que todos los ingredientes estén combinados. No mezcle mucho! Coloque 2 cucharadas de masa en cada molde para muffins.. Horneé por 12 minutos, o hasta que esté cocido. Cada muffin contiene 3/4 oz equiv en grano.

Fechas para tener en cuenta en Enero

1—Año Nuevo (oficina cerrada), No puede reclamar este día)

1-3—Enviar reclamo de Diciembre!

15—MLK Jr Day (oficina cerrada, no necesita preautorizar)

22—Carta de Noticias enviada (revise su correo)

27—Entrenamiento (Inglés y Español)

29—Reunión Personal 1—3 PM (oficina cerrada)

31—Ultimo día aceptar registros de niños para Enero

*Llame antes de ir a la oficina, abierta únicamente por limitadas horas. 801-955-6234.

Por favor continúe firmando las entradas/salidas para TODOS los niños incluyendo sus hijos..

