



Why You Should Serve Meals Family Style

What are Family Style Meals?

Family style meals refer to a way to serve meals to children that allows them to choose what foods and the amount they would like to eat. The other common way to serve a meal "pre-plated". This is where the meal provider puts the serving of each food on the plate for the child.

Family style dining encourages learning and development not only at the table but away from mealtime as well. Children learn independence, social skills, and other important habits that will last them through adulthood.

There are many benefits to serving your meals family style and it is not hard to implement. It may be as easy as putting the minimum serving of food required in serving dishes, placing it on the table and allowing children to serve themselves.

There is a learning curve to this method. However, this approach to mealtime creates a number of healthy habits that are important to the growth and development of children at any age. Children tend to eat more healthy foods if they see their friends try it. They learn skills such as taking turns, sharing and teamwork.

Family style dining opens up opportunities for conversation which increases vocabulary, promotes proper use of language and interaction with friends.

There are even more benefits that support healthy growth. Children learn:

- portion sizes for each food group,
- to recognize when they are hungry or satisfied,
- how to identify healthy foods and where they come from, and
- how to improve fine motor skills



Children are not the only ones who benefit. Providers get a better grasp of food costs, get help with mealtime service and, with less food being wasted, they save money.

Tips for Family Style Dining:

START WITH THE RIGHT EQUIPMENT.

When purchasing serving dishes, utensils and other place settings, keep in mind that they need to be kid-friendly and sized for little hands to maneuver.



REMEMBER EACH CHILD'S SKILL LEVEL.

When choosing your menu. Finger foods and foods that are easy to navigate with a child-size fork or spoon are easiest to self-serve for younger children.

HAVE MULTIPLE SETS OF UTENSILS and serving spoons in case someone drops one on the floor.

GIVE EACH CHILD A TASK to help set the table. One child can set the plates, one can place the cups and so on. Children have a sense of pride and belonging when they have a contributing role.

OFFER A VARIETY OF FAMILIAR FOODS and don't forget to introduce new foods. Children are more willing to try something new when they serve themselves.

RESERVE EXTRA SERVINGS for second helpings or in case the bowl of food gets contaminated.

KEEP CLEANING SUPPLIES NEARBY. Spills will happen. Be patient and use this opportunity as a teaching moment on how to clean-up.

MOST IMPORTANTLY EAT WITH YOUR CHILDREN. Children learn from good role models. Sitting with them while everyone eats also allows you to start positive mealtime conversations.

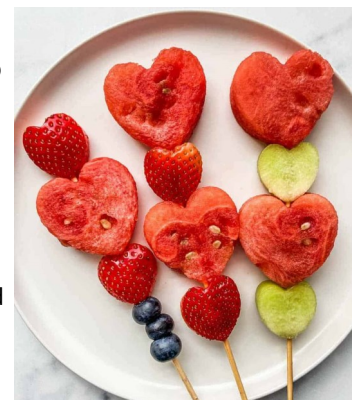
Adorable Heart Fruit Skewers

A cute and healthy snack idea for Valentine's Day

Strawberries
Watermelon
Cantaloupe

Honeydew Melon
Blueberries

Slice fruit (except blueberries) into one inch slices. Using a knife (or a small heart shaped cookie cutter) cut each fruit into a heart. Skewer the hearts onto a skewer in whichever order you desire. Fun activity with the children! *Be careful to use child safe knives and blunt skewers if have the children help.



February dates to take note of...

1-3rd—Submit your January claim!

14th—Happy Valentine's Day!

19th—President's Day (office closed, preauthorization needed to claim)

21st—Newsletters sent out (check your email)

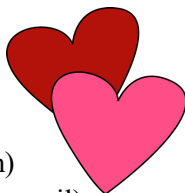
24th—Training Class (English & Spanish)

26th—Staff meeting 1—3 PM (office closed)

29th—Last day to accept new enrollments for February

*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.





Qué son las comidas estilo Familiar?

Las comidas de estilo familiar se refieren a una forma de servir comidas a los niños que les permite elegir qué comidas y en qué cantidad les gustaría comer. La otra forma habitual de servir una comida es "pre-servida". Que es cuando la proveedora pone la porción de la comida en el plato del niño.

Cenar al estilo familiar fomenta el aprendizaje y el desarrollo no solo en la mesa sino también fuera de la hora de comer. Los niños aprenden independencia, habilidades sociales y otros hábitos importantes que le durarán hasta la edad adulta.

Servir las comidas al estilo familiar tiene muchos beneficios y no es difícil de implementar. Puede ser tan fácil como poner la porción mínima de comida necesaria en platos para servir, colocarla sobre la mesa y dejar que los niños se sirvan ellos mismos.

Este método tiene una curva de aprendizaje. Sin embargo, este enfoque a la hora de comer crea una serie de hábitos saludables que son importantes para el crecimiento y desarrollo de los niños a cualquier edad. Los niños tienden a comer alimentos más saludables si ven que sus amigos los prueban. Aprenden habilidades como turnarse, compartir y trabajar en equipo.

Cenar al estilo familiar abre oportunidades para hablar, lo que aumenta el vocabulario, promueve el uso adecuado del lenguaje y la interacción con amigos.

Hay aún más beneficios que respaldan un crecimiento saludable. Los niños aprenden:

- Tamaño de porciones para cada grupo de alimentos,
- Reconocen cuando tienen hambre o están satisfechos,
- Aprenden a identificar alimentos saludables y de dónde provienen, y
- Ha mejorar las habilidades motoras.



Los niños no son los únicos que se benefician. Las proveedoras entienden mejor los costos de los alimentos, obtienen ayuda con el servicio de comidas, y, al desperdiciar menos alimentos, ahorran dinero.

Consejos para cenar al estilo familiar:

COMIENCE CON EL EQUIPO ADECUADO Al comprar platos para servir, utensilios y otros cubiertos, tenga en cuenta que deben ser apropiados para niños y de tamaño adecuado para que los manejen las manos pequeñas.

RECUERDE EL NIVEL DE HABILIDAD DE CADA NIÑO. Al elegir los pasa boca (botana) y los alimentos que son fáciles de manejar con un tenedor o una cuchara del tamaño de un niño son los más fáciles de servir por sí mismos para los niños más pequeños.



TENGA VARIOS JUEGOS DE UTENSILIOS y cucharas para servir en caso de que alguien deje caer una al suelo.

ASIGNE A CADA NIÑO UNA TAREA PARA AYUDAR A PONER LA MESA.

Un niño puede colocar los platos, otro puede colocar las tazas, etc. Los niños tienen un sentido de orgullo y pertenencia cuando desempeñan un papel contribuyente.

OFREZCA UNA VARIEDAD DE ALIMENTOS FAMILIARES y no olvide introducir nuevos alimentos. Los niños están más dispuestos a probar algo nuevo cuando se sirven ellos mismos.

RESERVE PORCIONES EXTRAS PARA SEGUNDAS PORCIONES O EN CASO DE QUE EL PLATO DE COMIDA SE CONTAMINE.

MANTENGA ARTÍCULOS DE LIMPIEZA CERCA. Se producirán derrames. Sea paciente y aproveche esta oportunidad como momento de enseñanza sobre cómo limpiar.

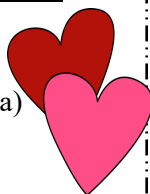
LO MAS IMPORTANTE Coma con sus hijos. Los niños aprenderán buenos modales. Sentarse con ellos mientras todos comen también les permite iniciar conversaciones positivas a la hora de comer.

Fechas para tener en cuenta en Febrero...

- 1-3—Envíe su reclamo de Enero ahora!
- 14—Día de San Valentín!
- 19—Día de los Presidentes (oficina cerrada)
Necesita preautorizar para reclamar
- 21—Enviar carta de Noticias (revise correo electrónico)
- 24—Entrenamiento (Inglés & Español)
- 26—Reunión del Personal 1—3 PM (oficina cerrada)
- 29—Ultimo día para aceptar reclamos de Febrero
- *Por favor, llame antes de venir a la oficina, horario limitado de atención 801-955-6234.

Continúe firmando la entrada/salida de TODOS los niños a diario. Incluidos sus propios hijos.

El USDA es un proveedor de igualdad de oportunidades.



Brocheta de corazón de frutas

Una idea de merienda saludable para San Valentín

Fresas
Sandia
Melón

Melón Honeydew
Arándanos

Corte la fruta en rodajas (excepto los arándanos) de una pulgada. Con un cuchillo (o un cortador de galletas pequeño en forma de corazón), corte cada fruta en forma de corazón. Coloque los corazones en una brocheta en el orden que desee. ¡Actividad divertida con los niños! *Tenga cuidado de utilizar cuchillos y brochetas sin filo para niños si los niños le ayudan.

