

Evergreen Child Care Inc.

Nutrition Program

Newsletter

February 2020

CALENDAR OF EVENTS

02/04/2020 – December 2019 Reimbursement Disbursement.

02/17/2020 – ECCI office will be closed in observance of Presidents Day. Meals on this holiday are not subject for reimbursement.

REIMBURSEMENT REMINDER

The December 2019 Federal reimbursement was disbursed if your claim was submitted on time.

Manual Claiming Providers: All February claim forms must be submitted by no later than March 5, 2020. If documents are submitted anytime later, meal claims will be considered a late (adjustment) claim.



MONITORING VISTS

매번 방문을 신속하고 효율적으로 맞출수 있게 하기 위하여 에버그린에서는 원장님께 아래에 적혀있는 것들을 항상 준비하여 놓으시길 권장해 드립니다. 그러므로서 방문시 불필요한 시간 낭비를 방지 함으로써 보다 많은 시간을 아이들 케어에 활용할을 목적으로 하고 있으니 많은 협조 부탁드립니다.

- 방문시 달의 음식 패키지들(가공고기 식품, 곡식 및 빵종류(씨리어포함), 요거트, 두부, 치즈 등등)
- 2019-2020 재등록 서류 및 9월 이후 등록된 아이들 등록서류
- 제공 하시는 우유
- 방문달 메뉴 그리고 식사 클레임 기록
- 식사 패턴 차트

음식 패키지 보관 규정

2019 년 프로그램 감사 동안, 감사를 받은 데이케어는 CACFP 식사 패턴 준수를 입증하기 위해 식단에 사용된 식품 패키지를 제출 해야했습니다.

그 이유로는 캘리포니아 교육부 (California Department of Education)는 감사시 방문 받은 데이케어의 1 개월치 메뉴를 검토하고 또한 제공되는 음식이 상환 대상인지를 확인 하기 위한 합 입니다.

감사받으신 모든 데이케어는 요청 된 식품 패키지를 에버그린에 보내야했으며, 대부분의 데에케어가 제출하는과정에서 어려움을 호소 하였습니다. 결과 적으로 에버그린은 모든 데이케어에게 사용하는 음식의 패키지 보관함을 규칙으로 만들었으며 방문시 또는 감사시 제출할수 있게 규정 하였습니다. 또한 음식의 패키지의 보관규정을 준수 하지 않는 데에케어에는 제재를 받을수 있음을 알려드립니다. 음식 패키지를 요구하는 이유는 다음과 같습니다:

- 데이케어에서 사용하시는 음식의 상환가능을 확인 하며 또한 감사 기간을 준비하기 위함
- 방문시 패키지 제공에 관한 신경쓰를 덜어줌
- 혹시 상환되지않은 음식 제공시 패키지 확인으로 즉시 알려 드릴수 있으며 또한 대체할수 있는 기회를 제공

음식 패키지 제공시 확인 하는 것:

- 패키지 정면 부분
- Nutrition Facts 전체 부분
- 제품 성분 리스트



다음은 패키지 제공이 필요한 제품들입니다:

- 모든 곡식 또는 곡식으로 인정 받는 식품 (EXAMPLES: BREAD, RICE, CEREAL, PASTA, CRACKERS, TORTILLAS, ETC.)
- 쥬스
- 요거트
- 두부
- 가공식품

식품 패키지 보관방법:

- 패키지 전체를 포울더나 박스에 보관
- 필요로 하는 모든 부분을 잘라서 포우더에 보관
- 필요로 하는 모든 부분을 잘라서 사진으로 보관 (온라인 사진은 인정 받지 못함)

원장님 외출시 꼭 다른 패밀리 멤버나 다른 선생님을 통하여 보여주셔야 합니다.

곡식 제품이란?

곡식 제품은 꼭 ENRICHED OR WHOLE 곡식 또는 밀가루로 만들어져야 합니다.

곡식 제품의 예: 크래커, 파스타, 빵, 씨리얼 등등 이 있습니다.

* 올개닉 으로 만든 제품이라고 꼭 enriched flour , whole wheat flour 또는 상환 가능한 곡식으로 만들어져야 합니다.

상환 가능한 곡식 제품

1. 제품 성분에 "Enriched " 라고 표시되어 있습니다. 예를 들어, 상환 가능한 쌀은 Enriched쌀이라 성분에 적혀 있습니다.
2. 상환 가능한 곡물제품은 식품의 성분 목록에 첫 번째 성분으로 Enriched 라 기재되며 , 또는 물 다음에서 두 번째 성분으로 표시됩니다.

성분 목록에는 일반적으로 " Enriched Flour “ 또는 "Enriched Wheat Flour " 기재되며 또한 곡식만으로 기재 될경우 철, 엽산, 리보플라빈, 니아신 및 티아민 등이 같이 기재 됩니다.

(예 : "황색 옥수수 가루 {철, 엽산, 리보플라빈, 니아신 및 티아민}." {iron, folic acid, riboflavin, niacin, and thiamine})

Whole Grain-Rich Food Products 은 아래의 주소를 누르시면 좀 더 자세한 찾아 볼수 있으며 더 궁금한 사항은 에버그린으로 연락 주십시오.

http://evergreencacfp.org/uploads/1548722546web_final_file_identifying_whole_grain-rich_guide.pdf

Non Creditable wheat food items: The following are NOT made from WHOLE wheat. Please take a look at the first ingredient.



INGREDIENTS: ORGANIC WHEAT FLOUR, ORGANIC CANE INVERT SYRUP, ORGANIC



INGREDIENTS: WHEAT FLOUR, WATER, PALM OIL, MILK & MOZZARELLA CHEESE (MILK, CHEESE CULTURES, SALT, ENZYME), SALT, YEAST, SUGAR, PRESERVATIVES, /CAI



INGREDIENTS: WHEAT FLOUR, SALT, YEAS DISTILLED VINEGAR, DEXTROSE.

CREDITABLE FOODS



FRONT LABEL STATES WHOLE WHEAT.



FIRST INGREDIENT IS ENRICHED FLOUR.

INGREDIENTS: UNBLEACHED ENRICHED FLOUR (WHEAT 1, UNBLEACHED BARLEY FLOUR, NIACIN, REDUCED IRON, T

HARVEST OF THE MONTH: GRAPE-FRUIT (자몽)

캘리포니아 재배되는 자몽의 시즌이 겨울에서 봄까지 인걸

알고 계셨습니까? 캘리포니아는 미국에서 감귤류 (플로리다 1 위) 재배를 2번째로 많이 하는 주입니다.



참고로 캘리포니아에서 재배되는 자몽 류는 약 20 여종 이상이 있으며 중요한 것은 이모든 자몽들은 비타민 C의 훌륭한 공급원이라는 사실입니다. 비타민 C는 신체의 면역력 항상에 좋으며 건강한 뼈와 치아

유지에도 도움이됩니다. 또한 몸의 병을 유발할 수 있는 세포로부터 우리의 몸을 보호하는 데 도움이되는 항산화제 이기도 합니다.

Breakfast Fruit Cup (Makes about 16 servings at ½ cup each)

Ingredients

- 4 large pink or red grapefruits
- 4 medium bananas peeled and sliced.
- ¼ cup raisins
- 1 1/3 cups of low-fat vanilla yogurt
- 2 teaspoons of ground cinnamon
- 16 Small paper cups and spoons

Directions:

자몽을 껍질을 벗기고 씨를 제거하고 한 입 크기로 자릅니다. 큰 그릇에는 바나나와 자몽을 합친다.

**신선하고 건강한 아침 식사를 위해 통 밀 와플과 1 % 또는 무지방 우유를 같이 제공하십시오.

FEBRUARY NUTRITION EDUCATION SERIES: PHYSICAL ACTIVITY(신체활동)



신체 활동은 영양가가 높은 식사를 먹는 것과 마찬가지로 중요합니다. 육체적으로 활동적인 것은 데이케어 아이들이 건강한 습관을 만드는데 큰 도움이 됩니다. 능동적인 놀이에 참여하는 어린이들은 건강한 체중을 유지하고 근육과 튼튼한 골격을 형성하며 2 형 당뇨병과 같은 만성 질환이 발병 할 위험을 줄일 수 있습니다. 다음은 활발히 활동할 수 있는 몇 가지의 팁 입니다.

1. Take 10

한 번에 적어도 10 분간의 활동을 하십시오. 예를 들어 걸어서 10 분 정도 가면서 아이들과 함께 산책을 해보세요. 유아가

있는 경우 유모차를 사용하여 신선한 공기를 즐기며 길게 산책하여 보세요.

2. Mix it up

심 시간 후 10 분간의 산책으로 한주를 시작한 다음 댄스 활동을하거나 음악 의자 밧 / 또는 프리즈 댄스와 같은 신체 활동 게임을합니다.

3. Find ways to move

데이케어 어린이들이 하루에 여러 번 활발히 놀 수 있도록 격려하십시오. 능동적인 놀이에는 놀이터에서 놀기, 친구와 함께 놀기, 공 던지기 등이 있습니다.

4. Limit TV and computer time

TV 및 화면 시청 시간이 하루 2 시간 미만인지 확인하십시오.

5. Be an active role model

보여지는 활동적인 활동은 아이들을 활동적으로 만들수 있는 지름길 입니다. 원장님으로서, 당신은 아이들에게 롤모델 입니다. 그러므로, 당신은 아이들의 행동, 태도 및 미래의 습관에 큰 영향을 주신다는 점을 기억하시고 신체적으로 활동적인 행동을 함으로써 모범을 보여 주세요.

Source: (<https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/audiences/HealthyTipsforActivePlay.pdf>)

Happy Birthday *Evergreen Providers!*

Miguela-Lyn Adams

Karine Alebyan

Laura Bilodeau

Teresa Contreras

Oksano Danylchenko

Saira Estrada

Lafrunde Glenn

Angelica Guerrero

Ozra Lotfizadeh

Sevinj Mirza Tagi

Alexis Parker

Irahlyn Pogoy

Gabina Rodriguez-
Santiago

Armen Sargsyan

Rouzanna Sarkisian

Jermaine Thompson

Kimiko Whittaker

In accordance with Federal civil rights law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, the USDA, its agencies, offices, and employees, and institutions participating in or administering USDA programs are prohibited from discriminating based on race, color, national origin, sex, disability, age, or reprisal or retaliation for prior civil rights activity in any program or activity conducted or funded by USDA.

Persons with disabilities who require alternative means of communication for program information (e.g. Braille, large print, audiotape, American Sign Language, etc.), should contact the Agency (State or local) where they applied for benefits. Individuals who are deaf, hard of hearing or have speech disabilities may contact USDA through the Federal Relay Service at (800) 877-8339. Additionally, program information may be made available in languages other than English.

To file a program complaint of discrimination, complete the USDA Program Discrimination Complaint Form, (AD-3027) found online at: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, and at any USDA office, or write a letter addressed to USDA and provide in the letter all of the information requested in the form. To request a copy of the complaint form, call (866) 632-9992. Submit your completed form or letter to USDA by:

(1) mail: U.S. Department of Agriculture

Office of the Assistant Secretary for Civil Rights

1400 Independence Avenue, SW

Washington, D.C. 20250-9410;

(2) fax: (202) 690-7442; or

(3) email: program.intake@usda.gov.



This institution is an equal opportunity provider.