

**L.B.J.& C.
Head
Start**

L.B.J.& C. Notas

Volumen 1, Número 11

Marzo 2018

EN ESTA EDICIÓN:

Es el Mes de la Nutrición: hacer un plato saludable	1
Aceptando solicitudes	1
Mes Nacional de la Nutrición	1
Consejos para padres	2

**L.B.J.& C.
Head Start
Siempre allí
para Niños y
Familias
Aceptando
solicitudes!**

Todos los niños son elegibles para aplicar. Sirviendo a niños de 3 y 4 años de edad, incluidos los niños con discapacidades. Trabajar con las familias para prepararse para el Kinder !! Los niños participan en actividades educativas diaria! Dos comidas de estilo familiar nutricionales y merienda proporcionan diariamente.

Es el Mes de la Nutrición: hacer un plato saludable

El Mes de la Nutrición finalmente está aquí! Hemos estado esperando celebrar durante mucho tiempo, pero también nos hemos estado preguntando por dónde comenzar. Después de todo, el Mes de la Nutrición es un gran momento para enseñar una gran variedad de lecciones sobre la salud y el estilo de vida, ya sea para revisar los conceptos básicos o para agregar más detalles a los programas anteriores. Después de unir nuestras cabezas, decidimos que nos gustaría comenzar con un plato saludable y equilibrado. Esta lección puede ayudar a revitalizar los hábitos alimenticios y es una excelente manera de comenzar a impulsar un estilo de vida saludable. ¿Y cuál podría ser una mejor guía para equilibrar su plato en cada comida que MyPlate? Entonces, sin más preámbulos, aquí está nuestro resumen de las características clave de MyPlate.

Conoce al grupo de vegetales

Llene la mitad de su plato con una variedad de frutas y verduras. Coma algo de los cinco grupos de vegetales todos los días.

- Verde oscuro
- Rojo y naranja
- Guisantes y frijoles
- Almidones
- Otro

Una dieta rica en vegetales ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, diabetes y ciertos tipos de cáncer.

Conoce al Grupo de Frutas

Coma frutas enteras con más frecuencia de lo que bebe jugo de fruta 100%. Las frutas son una excelente fuente de fibra, agua, vitaminas y fitoquímicos. La mayoría de las frutas son bajas en sodio, grasa y calorías, y todas ellas no tienen colesterol alguno. Pruebe una variedad de frutas diferentes todos los días!

- Frutas de hueso
- Bayas
- Frutas carnosas
- Frutas pomáceas
- Melones

Conoce al Grupo de Granos

Asegúrate de que la mitad de los granos que comes sean granos enteros. Los granos

procesados no son tan buenos para ti. Pruebe la pasta integral, el arroz integral y la avena.

Conoce al grupo de proteínas

Mantenga sus porciones delgadas y en solo un cuarto de su plato. Todos estos alimentos son parte del grupo de proteínas ...

- Carne
- Aves de corral
- Mariscos
- Frijoles y guisantes
- Soja procesada
- Huevos
- Nueces
- Semillas

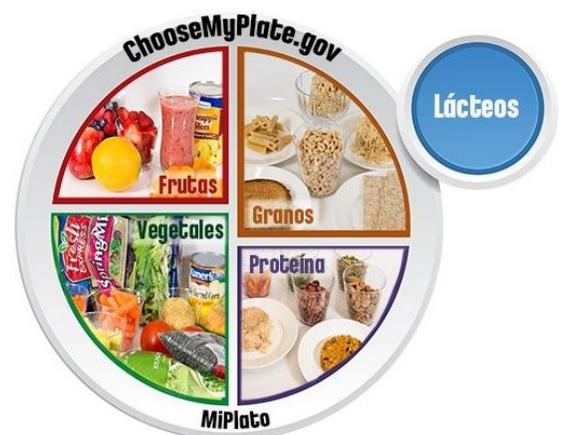
La proteína es un macronutriente que su cuerpo necesita para funcionar.

Conoce al Grupo de Lechería

Mantenga sus porciones pequeñas y bajas en grasa. Realmente puede haber mucho de algo bueno, especialmente con el grupo de productos lácteos. Todos los alimentos en el grupo lácteo son buenas fuentes de calcio, lo que ayuda a desarrollar y mantener la salud ósea. El grupo de productos lácteos incluye ...

- Leche
- Yogur
- Postres a base de leche
- Quesos naturales
- queso americano

Source: <http://foodandhealth.com>



Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición

L.B.J. & C. Head Start

1150 Chocolate Drive
Cookeville, TN 38501

Phone: 931-528-3361

Fax: 931-528-2409

ESTADO DE LA MISIÓN

MISIÓN L.B.J. & C. LA CABEZA DE INICIO ES ASOCIARSE CON LA FAMILIA Y LA COMUNIDAD PARA AYUDAR NIÑOS Y FAMILIAS PREPARARSE PARA LA ESCUELA.

... "Se necesita un pueblo para criar un niño..."

Estamos en la Web!
Puede visitarnos en
www.lbjc.org

- "Sea un Voluntario de
- Head Start-hoy en
- contacto con su centro
- local de Supervisor.
- Head Start necesita y
- aprecia todos los
- voluntarios".

destinatarios:

Familias de Head Start
Head Start Política de los miembros del Consejo
Head Start miembros de la Junta
Jefe del Personal de inicio
Head Start Miembros del Comité Asesor
socios de Head Start

- L.B.J. & C. Head Start es una Agencia de Objeto Limitado servir arcilla, Cumberland, Dekalb, Fentress, Jackson, Macon, Overton, Pickett, Putnam, Smith, Warren, y los condados de blancos. participación de los padres no se requiere como condición para la inscripción de sus hijos. La participación es voluntaria. Sin embargo, Head Start necesita aporte de los padres en todos los aspectos del programa de Head Start. **Financiado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos, Administración de EE.UU. para Niños y Familias.** L.B.J. & C. Development Corporation es una Agencia de Igualdad de Oportunidades. La agencia no discrimina por razones de mérito no como la raza, color, religión, sexo, origen nacional, edad, estado civil, afiliación política, preferencia sexual, o personas calificadas con discapacidades mentales y físicas. El 504 / ADA / Título VI Contacto: Barbara Pendergrass (931) 528-3361. Para las reimpresiones de este boletín, póngase en contacto con nosotros al (931) 528 - 3361, envíenos un correo electrónico a information@lbjc.org, o por fax al (931) 528 - 2409.

Disclaimer: Every effort has been made to reproduce the information as accurately as possible using Google online translation software.

Descargo de responsabilidad: Se hace todo lo posible para reproducir la información con la mayor precisión posible a través de Google en línea de traducción de software.

"El agua es el nutriente más descuidado en su dieta, pero uno de los más importantes".
-Julia Child



HEY, PARENTS!



Haga que todos emocionados por fuera del tiempo juntos, incluso en los días más fríos del invierno con estos consejos e ideas:

- Ciudad o país, salir a la calle es gratuito. Siempre se puede tomar quince minutos para ir a un safari por el barrio, tallar una escultura en la nieve justo fuera de su puerta, o ser arqueólogo y ver lo que está atrapado en una capa de hielo. Con las hojas de los árboles, se puede ver más y explorar más tiempo sin cepillo de alta en el camino. Por la noche, usted no tiene que quedarse hasta tarde para ver el cielo estrellado claras. Y no es el frío que no puede ser resuelto por una capa extra o dos. Comience con la ropa interior noncotton largo y calcetines y la capa en su ropa de allí.
- Seamos realistas: tiempo al aire libre es una herramienta fabulosa para padres y una válvula de liberación de estrés para todo el mundo. A mis hijos se preparan más rápido con la promesa de un cuarto de hora antes de que fuera de la escuela, y pueden redirigir la energía negativa entre hermanos en cualquier momento por la que se declara, "Nos vemos afuera por un juego de etiqueta!" La psicóloga familiar Dr. Lynne Kenney está de acuerdo. "Los niños quieren pasar tiempo con sus padres. Por lo que sugiere una actividad al aire libre que sus niños les gusta, no sólo conseguir preciosos momentos que anhelan con usted, usted les enseña el valor de opciones saludables."



Powered by a Ready To Learn Grant

The contents of this ad were developed under a grant from the Department of Education. However, those contents do not necessarily represent the policy of the Department of Education, and you should not assume endorsement by the Federal Government. [PR/Award No.U295A 100025, CFDA No. 84.295A]