



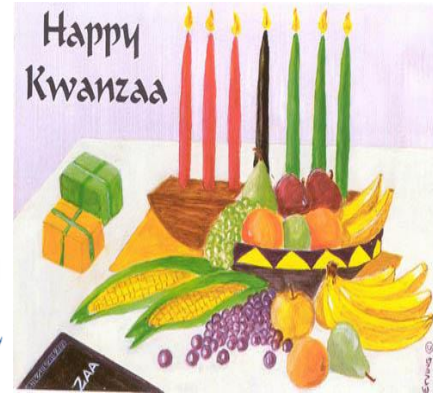
Today's Fresh Start Charter School

Dr. Jeanette Grattan Parker, Ph.D., Founder/Superintendent



Nutrition Newsletter

December 2018



By Today's Fresh Start Nutrition Department – diciembre 2018

Haciendo cambios saludables a nuestras comidas festivas

Los días festivos están llenos de tradiciones familiares, celebraciones y sobre todo, mucha comida. Independientemente de lo que celebramos y de nuestra cultura, la comida parece ser siempre un componente clave de todas y cada una de las celebraciones. La comida es reconfortante, deliciosa, cautivadora y unificadora.

Es muy fácil complacerse en exceso durante los días festivos, pero la mayoría de los alimentos se pueden hacer más livianos y saludables con algunas sustituciones básicas que nos pueden ayudar a mantener estilos de vida más saludables y, al mismo tiempo, seguir disfrutando de los platillos favoritos de la familia. ¿Dónde puede encontrar sugerencias de sustitución o recomendaciones saludables para opciones más saludables para los días festivos o para cocinar todos los días? El USDA es siempre una buena fuente, su proveedor médico y muchos otros sitios web orientados a la salud. A continuación encontrará varias sugerencias, así como sustitutos más saludables de algunos de los ingredientes que puede estar usando actualmente, no solo para preparar sus comidas festivas, sino también las comidas diarias que disfruta.

Sustituciones y opciones más sanas

Si usa...	En su lugar use:
Mantequilla o aceite (para hornear)	Puré de manzana, puré de plátano, puré de aguacate, puré de calabaza o yogur
Azúcar o sal para darle sabor	Usa especias y hierbas
Bebidas gaseosas o jugos	Beber agua infundida con frutas y hierbas
Crema pesada (cocción)	Leche evaporada descremada
Harina blanca	Harina integral
Pan molido/migas de pan/ pan rallado	Avena arrollada o cereal de salvado
Crema agria o mayonesa	Yogur griego
Arroz (blanco)	Arroz integral, arroz salvaje, bulgur, farro, cebada o quinua
Pasta	Calabacín en espiral o batata, calabaza espagueti o pasta de trigo integral

Felices fiestas a todos nuestros académicos de TFSCS, sus familias, personal y amigos.

Monthly menus are available at the school's main office, food serving area, and online on our website for your reference. For any questions or concerns regarding the Nutrition program please contact Ms. Gumbs at (323)299-2105 or with Ms. Robles at (323)293-9826.

TFSCS is an equal opportunity provider.



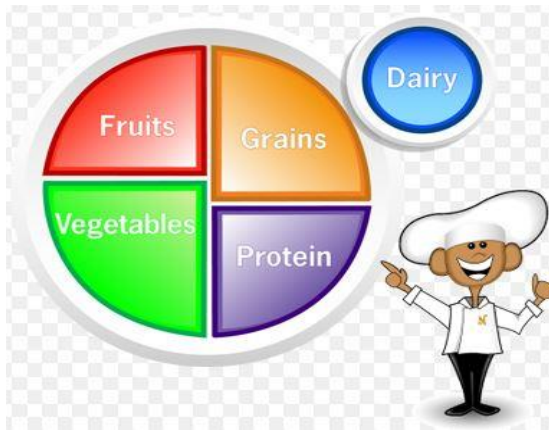
Today's Fresh Start Charter School

Dr. Jeanette Grattan Parker, Ph.D., Founder/Superintendent



Nutrition Newsletter

December 2018



Breakfast

Padres recuerden que todos los días se sirve un desayuno gratuito en el aula todos los días que su hijo/a viene a la escuela. El desayuno se sirve de 7:30 am a 8:00 am. Por favor, asegúrese de que su hijo llegue temprano a desayunar en la escuela. Es importante que los estudiantes tengan una comida balanceada, nutritiva y saludable para ayudarles a aprender y tener un mejor desempeño académico.

Receta del mes

Ensalada de pollo

- 4 tazas de pechuga de pollo cocida (chapeada o desmenuzada)
- 1 tallo de apio picado
- ¼ de taza de cebolla picada
- 1 ½ cucharadita de estragon picado o eneldo
- 1 ½ taza de ensalada de brócoli (tallos de brócoli rallado) crudo
- 1 taza yogur griego
- 1 cucharadita de mostaza Dijon o mostaza regular
- ½ cucharadita de pimienta de Cayena
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- Pimienta al gusto

Direcciones:

En un tazón para mezclar, mezcle el pollo, el apio, la cebolla, las hierbas y el brócoli. Dejar a un lado.
En un tazón pequeño, mezcle el yogur griego, el jugo de limón y la mostaza. Agregue pimienta al gusto y mezcle suavemente el aderezo en el pollo hasta que se mezclen. Refrigere hasta que esté listo para servir.

Tradiciones familiares favoritas

Durante esta temporada de vacaciones, piense en las diferentes tradiciones familiares que comparte con su familia, amigos y la comunidad. Discuta esto con su familia y piense en una importante tradición familiar, ya sea relacionada con la comida, una actividad o una celebración. Haz un dibujo o captura el momento con una fotografía y escribe sobre él. Nos encantaría escuchar lo que es importante para usted. Descríbanos esta tradición, permítanos ver, escuchar, oler, e incluso saborear su experiencia de este evento. Comparta con nosotros quiénes participan, dónde, cuándo y por qué esta tradición es importante para usted.

Banco de Palabras:

Celebrar cena comida ruido tranquila feliz
regalos tradicion compartir fragante casa
amigos

HEALTHY COOKING RESOURCES

<https://whatscooking.fns.usda.gov/es> (English and Spanish Resources)

<https://snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide>

<https://www.choosemyplate.gov/myplate-tip-sheets>

Monthly menus are available at the school's main office, food serving area, and online on our website for your reference. For any questions or concerns regarding the Nutrition program please contact Ms. Gumbs at (323)299-2105 or with Ms. Robles at (323)293-9826.

TFSC is an equal opportunity provider.