Verano 2015

Frederick County WIC
350 Montevue Lane
Frederick MD 21702
301-600-2507
www.frederickcountymd.gov/WIC

Hoja Informativa del Programa de WIC

Consejos para que el Tiempo de Comer sean Agradables

El tiempo de comida con los niños pueden ser muy frustrantes. Encontrar recetas rápidas, saludables y buenas para los niños es un desafio. El tiempo de comida con la familia pueden ser un tiempo feliz y relajante para todos, incluso para los padres! Aquí hay algunos consejos para hacer que el tiempo de comida sean felices, buenas y a tiempo.

- Coma despacio, relajese y desfrute la compañía del uno al otro, no televisión ó teléfonos
- Haga que los niños elijan algunas comidas– Deje que ellos elijan frutas y vegetáles en la tienda y ayuden en la cocina dependiendo de su edad
- De un buen ejemplo– Coma comidas saludables usted mismo
- Ofrezca cantidades pequeñas-déje que sus niños decidan cuanto necesitan comer. Ellos saben cuando están llenos.
- Deje que ellos se sirvan solos. Enseñeles a servirse en cantidades pequeñas. No se preocupe si derraman un poco de comida.
- No se preocupe si su hijo se niega a comer algunas veces. El comera más tarde. Ofresca meriendas cada 2 ó 3 horas.
- Para nuevas comidas, ofresca solo un poquito al lado de una comida que usted sabe que su hijo le gusta.

- Ofresca solo agua entre las comídas para que sus niños tengan hambre al tiempo de la comida.

(Información adaptado de la programa de WIC de California)

Receta: Arroz integral con Pollo Muy Caliente y Vegetales

Adaptado de www.whatscooking.fns.usda.gov

- 3 tazas de arroz integral cocida y caliente
- 3 cucharadas de salsa de soya (soy sauce) reducida en sodio
- 1/4 taza de aqua
- 1 cucharada de azúcar morena
- 1 pedazo de 1 pulgada de ginebra fresco, rallado (opcional)
- 1 cucharada de almidón de maíz
- 1 1/2 cucharadas de aceite de vegetáles
- 1 libra de pechuga de pollo sin huesos, cortada en cubos de 1 pulgada
- 2 dientes de ajo, cortadas finas
- 1 cebolla pequeña, cortada en gajos
- 3 zanahorias, pelada y cortada en rodajas finas
- 1 1/2 tazas de brócoli
- 1 pimiento rojo, cortado en pedazos de 1 pulgada

Sirre 4

Instruciones

1. Mezcle la salsa de soya, azúcar morena, ginebra (si está usando) y almidón de maíz en un plato hondo pequeño. Ponga a un lado.
2. Caliente el aceite en un sartén sobre fuego medio. Añada el ajo; cocine hasta que puede oler el ajo.
3. Añada el pollo; cocine 5-6 minutos, entonces empuje el pollo a un lado del sartén.
4. Añada las cebollas en el centro del sartén; cocine hasta que estén un poquito blandas y empuje a un lado del sartén.
5. Continúe con las zanahorias, brócoli y pimientos separadamente, poniendo cada una en el centro del sartén. Cocinando hasta que esten un poquito blandas y empujelas a un lado.
6. Ponga la mezcla de la salsa de soya en el centro del sartén. Deje los otros ingredients a los lados, mezclando la salsa de soya hasta que espese.
7. Mezcle los vegetáles y el pollo con la salsa de soya. Sírva immediatamente sobre el arroz integral.

Esta es la tema y símbolo para la semana de amamantar mundial de 2015

La Semana Mundial de Amamantar : 1-7 Agusto

Este año el tema de la semana mundía l de lactancia es, "Dar Pecho y Trabajo" (Breastfeeding and Work"), explica la importancia de crear un ambiente amigable en el lugar de trabajo, sin importa que tipo de trabajo realize la madre.

El programa de WIC del Condado de Frederick, celebrará esta semana con un festival de bingo, salud y seguridad el 4 de Agosto, 2015 de 1-3pm. Tendremos información de diferentes temas importantes para las mujerés embarazadas y las nuevas mamás. Incluirá: FMH Baby Best Program, vacunas, embarazo y, la salud dental, seguridad de las sillas de coches para los bebes y niños, información sobre como llevar almuerzo saludable, y un arte hecho a mano para llevar a casa.

Todas las mujeres embarazadas y que esten dando de lactar del programa de WIC de Frederick están invitadas a atender esté evento en el auditorio del departamento de salud de Frederick. Si quiere atender, por favor confirme su asistencia al (301) 600-2507.

More information can also be found at: MDSummerMeals.org

Lugares en Frederick que participant el en Programa de Almuerzo Gratis

Almuerzo gratis a toda persona menor de 18 años. Cada almuerzo incluye un plato típico, frutas, vegetáles y leche.

Fechas de Programa:

19 de Junio-21 de Agosto, 2015

Lunes—Viernes

Registración no es necesaria.

Preguntas sobre los lugares? Llame a Sarah McAleavy a **301-600-6263**

Lugares:

- Pabellón del Parque de Hill Street, 100 Hill Street -12:30 a 1:30pm
- Pabellón del Parque de Stonegate, 1565 Andover Lane -12 a 12:45pm
- Parque de College Estates, 1251 Taney Avenue -12:15 a 1pm
- Centro de PAL Center, Sagner Avenue -12 a 12:30pm
- Centro de Comunidad de Carver, 209 Madison Street -12 a 12:30pm
- Parque de Carrollton a la esquina de Center Street y Prospect Boulevard -12 a 12:45pm
- Parque de Amber Meadows, 201 Amber Drive -12 a 12:45pm
- Parque Memorial de Jimmy McGee , 2051 Old Farm Drive -12 a 12:45pm
- Parque Hospital, 310 W. 7th Street -12:30 a 1:15pm
- Discovery, 8740 Stauffer Drive, Walkersville -11:30am a 12:30pm
- Parque de Kim Weddle , N. Maple Ave, Brunswick -12:15 a 1:00pm
- Parque de Woodland , 10 Frederick Road, Thurmont -12:15 a 1:00pm

Esta institución es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades.