Come Bien, Vive Bien

Boletin de Noticias de WIC
Octubre Noviembre Diciembre 2010

Fechas para Recordar...

WIC estará cerrado:

14, 15, 29 de Octubre

25, 26, 30 de Noviembre

3 de Diciembre Cerrado 10:30 am

24, 31 de Diciembre

Su próxima cita es: _____

Por favor traiga a la cita:

__ Su(s) hijo(s)
__ Prueba de ingreso
__ El cuestionario
__ La tarjeta de vacunas
__ Prueba de dirección o domicilio
__ Identificación
__ Tarjeta de Medicaid
__ Sobre de WIC

DESAYUNO

El desayuno alimenta el celebro y el cuerpo. Comparado con los niños que no desayunan, los niños que comen desayuno:

- Son menores propensos a tener sobre peso
- Pueden enfocarse y aprender mayor en la escuela
- Son más propensos a recibir los nutrientes que necesitan cada día como el calcio y los vitaminas B
- Tener más energía

¡EL DESAYUNO ES IMPORTANTE PAR ALAS MADRES TAMBIéN!

Trata Estas Ideas Para Madres Que No Tienen Mucho Tiempo Para Cocinar:

1 taza de requesón bajo en grasa más 1/4 taza de moras y 15 almendras

1/2 pan de grano integral con huevos revueltos y queso

Pan dulce y una pieza de fruta

Un sándwich con crema de cacahuate y jalea con leche

Yogurt, cereal frío, y plátano

El Condado de Jefferson le invita que pase y nos visite.

Inscribiendo ahora niños de 3-5 años.
Head Start es un programa preescolar <u>Sin Ningún Costo</u>.
Niños deben tener por lo menos 3 años pero no 5 antes de Oct. 1

<u>¿Quien es automáticamente elegible?</u>
Familias que reciben TANF o SSI
Familias sin hogar
Los niños en hogar adoptivo

¡Llame 303-271-4083 ahora para una aplicación!
O visítenos a http://jeffco.us/head/

Si vive en la ciudad de Lakewood, tiene que aplicar a Lakewood Head Start al 303 987-2490

<u>Las Clinicas de WIC del Condado de Jefferson</u>

Lakewood	260 S. Kipling St., Lakewood, CO 80226	303.239.7143
Arvada	6303 Wadsworth Bypass, Arvada, CO 80003	303.275.7510
Edgewater	1711A Sheridan Blvd Edgewater, CO 80214	303.239.9580

Jefferson County Public Health

La vitamina C ayuda con el desarrollo de los huesos, dientes, músculos, y la piel. Es importante en la lucha contra la infección y para sanar las heridas. Ayuda a que el cuerpo mantenga saludable los vasos sanguíneos y encías, y mantener mejor el hierro.

¡Trata Estas Ideas Para Aumentar La Vitamina C Para Su Familia!

Añade los pimiento verdes en los huevos revueltos
Añade las fresas a yogurt
Rebane el brócoli en pasta
El kivi y el mango mezclados juntos para una ensalada de frutas

Mejores Recursos de Comida: Los jugos del WIC, naranjas, jugo de naranja, toronja, melón, kivi, fresas, pimiento verde, brócoli, espinaca, colerizada, y mango.

BOLLOS PARA LA MANANA

1 1/4 taza de harina	1 1/2 taza de cereal
3 cucharadas de polvo de hornear	"bran" rebanar
	1 1/4 taza de leche
1/2 cucharaditas de sal	1 huevo
1/2 taza de azúcar	1/3 taza de aceite

Revolver junto a la harina, polvo de hornear, sal, y azúcar. Poner a un lado.

Medir el cereal y la leche en un recipiente para mezclar.

Revolver y dejar por 1 o 2 minutos hasta que el cereal este suave.

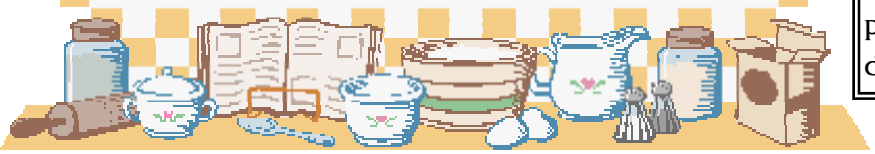
Batir los huevos y el aceite juntos. Añadir a los cereales y mezclar.

Añade los ingredientes secos a la mezcla de cereal, revolviendo solamente hasta que este combinado.

Añade la mezcla en el molde de hornear.

Cocine a 400 grados por 25 minutos.
Rinde para 12 "bollos".

También puede añadir las pasas y los nueces machucados para variedad - niños menores de 3 años NO deben comer estás comidas.



LA ESQUINA DE LACTANCIA

Estableciendo Un Buen Suplemento De Leche

Leche materna es todo lo que necesitan
No descarte la alimentación tan pronto
El baño y la medida pueden esperar
Amamantar en las primeras horas sube la leche
Asegúrese bien que el bebé
chupe y trague bien la leche
No chupones o mamilas pueden tomar su lugar
Alimente con frecuencia cada uno o dos horas
durante el primer mes
Estará feliz que lo hizo
y el bebé lo estará también

Bienvenido a Cindy Kissleman, un nuevo miembro a nuestro equipo de Lactancia de WIC. Cindy es una enfermera, y es internacionalmente certificado como consultante de la lactancia maternal. Ella puede ayudar a darle apoyo en alcanzar sus metas de amamantar. Puede llamarle en 720-257-4885.

Esquina De Informacion

Children's Museum of Denver **Free Play the 1st Tuesday of Every Month from 4 pm-8 pm** www.mychildsmuseum

Denver Art Museum **Free Days-1st Sat. of Every Month**
100 W 14th Ave Pkwy. Denver CO 720-865-5000 www.denverartmuseum.org

Denver Zoo **Free Days Oct. 13, 21, Nov. 7, Nov. 13**
2300 Steele Street Denver CO 303 376-4800 www.denverzoo.org

Denver Museum of Nature & Science **Free Days Oct. 3, 18, Nov. 14, Dec. 6**
2001 Colo. Blvd. Denver CO 303 322-7009 www.dmns.org

Las Clínicas de Vacunas Están Disponibles En Las Siguientes Localidades

ARVADA•LAKEWOOD

Para más información por favor llamar al: 303 239-7033

Línea de información para la seguridad de los asientos de coche de niños 303 436-6910