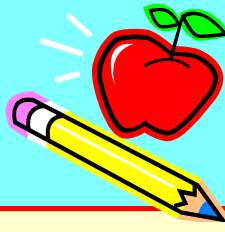




# KIDCO Express



KIDCO Child Care  
Miami, FL

**MARZO 2012**

## Días para Recordar

### 1 de marzo

- Clases de Yoga - KIDCO II

### 5 de marzo

- 8:00am - Paseo para Miami Children Museum - KIDCO II/EHS Toddlers

### 6 de marzo

- 8:00am - Paseo para Miami Children Museum - KIDCO I/EHS Toddlers

### 7 de marzo

- 10:00am a 12:00pm - Clases de gimnasia - KIDCO I y KIDCO III

### 8 de marzo

- Clases de Yoga - KIDCO IV
- 10:00am - Distribución de Libros - Todos los Centros
- 3:30pm - Reunión del Comité de Padres - KIDCO I
- 4:00pm - Reunión del Comité de Padres - KIDCO III

### 11 de marzo

- Comienza el horario de verano

### 12 de marzo - 16 de marzo

- Receso de Primavera - Head Start/Early Head Start

### 15 de marzo

- 4:00pm - Reunión del Comité de Política - KIDCO Central



### 17 de marzo

- Día de St. Patrick

### 19 de marzo

- Comienzan las clases para Head Start/Early Head Start

### 20 de marzo

- Primer día de Primavera
- Clases de Yoga - KIDCO III

### 21 de marzo

- 10:00am a 12:00pm - Clases de gimnasia- KIDCO II
- 3:30pm- Reunión del Comité de Padres - KIDCO III

### 22 marzo

- Clases de Yoga - KIDCO II
- 3:00pm- Reunión del Comité de Padres - KIDCO IV

### 23 marzo

- Día de los espejuelos extraordinarios

### 27 de marzo

- Clases de Yoga - KIDCO I

### 28 de marzo

- 10:00am a 12:00pm - Clases de gimnasia - KIDCO I y KIDCO IV

### 29 de marzo

- Clases de Yoga - KIDCO IV

### 30 de marzo

- Día de Planes para los maestros de Head Start solamente.

## Cumpleaños en Marzo

Chrystine Casamor	2 de marzo
María Navarro	4 de marzo
Rafael Hernández	5 de marzo
Martha Correa	17 de marzo
Ana Vega	18 de marzo
Josefa Vega	19 de marzo
María Vega	19 de marzo
Rosa Casamor	21 de marzo
Yassy Comas	24 de marzo
Thomasina Newberry	29 de marzo

## Esquina para los Padres

### "Melindroso para comer"

Hay momentos en que la mayoría de los niños caben en la categoría de melindrosos para comer. Es casi parte del desarrollo normal. Normalmente, esto se ve en los parvulitos. Ese niño que comía divinamente, ahora rechaza los alimentos, se pone a jugar con la comida o solo quiere comer una o dos cosas. Esta es una de las formas en que los parvulitos ejercen su independencia. Aunque le parezca que está comiendo un poquito por aquí y un poquito por allá, al final del día ha comido suficientemente. A la mayoría de los niños pequeños no les gusta probar alimentos nuevos; les gustan más los alimentos que ya conocen, lo que explica que quieran comer lo mismo todos los días. Antes de probarlos, es posible que tengan que ver un alimento nuevo unas 10 o 15 veces. Si su hijo sigue normalmente la curva de crecimiento y se mantiene saludable, lo más probable es que este comiendo lo suficiente.

Estos consejos pueden ayudarle durante estos tiempos difíciles:

- Dé el ejemplo a sus hijos. Deje que ellos lo vean comiendo los vegetales que usted quiere que ellos prueben.
- No los obligue a probar nuevos alimentos. Permita que el niño los vea y decida si quiere probarlos.
- No los soborne para que prueben algo.
- Siga ofreciéndole el nuevo alimento una y otra vez.
- Sostenga una conversación agradable durante la comida.

Por: Sheah Rarback M.S., R.D., de Mailman Center for Child Development de la Universidad de Miami

## Nutrición



### Pollo al Horno Crujiente

(4-6 Servicios/50 minutos)  
Calorías: 520

#### Ingredientes:

- 8 piezas de pollo
- ½ taza de harina
- Sal y pimienta
- 4 tazas de corn flakes
- 2/3 taza buttermilk
- 2 cucharaditas de mostaza
- ¼ cucharadita de pimienta cayenne
- 1 ½ cucharadita paprika
- ¾ cucharadita sage molido

#### Direcciones:

- Pre-caliente el horno a 425F.
- Enjuage el pollo y séquelo
- En un bowl sasona la harina con sal y ¼ cucharadita de pimienta.
- Cubre completamente los trozos de pollo con harina y sacuda el exceso de harina.
- Triture el corn flakes.
- En un bowl grande mezcle el buttermilk, mostaza, cayenne pepper, paprika and sage. Give each floured chicken piece a good buttermilk bath and then roll in the corn flake crumbs.
- Arrange the chicken pieces on the rack and place in the hot oven.
- Cook for 15 to 20 minutes, lower the heat to 375 degrees and cook for another 25 to 30 minutes, until cooked through and crispy.