## NUTRITION FIRST NEWS





## New Tier Reimbursement Rates Effective Now

The federal government has released the fiscal year 2014-2015 tier reimbursement rate for home child care providers. These rates took effect July  $1^{\rm st}$  and last through June 30, 2015. You will see the new reimbursement rates with your July menu check, released in August 2014.

Hopefully you have sent your income proof to us. Do remember that you can still provide this proof at any time; however, tier changes only take place in the month in which we receive this proof. Please call with any questions you may have, or if you need additional forms.

Thanks

The Reimb	ursement	Rates Are As Follows		
<u>Tier O</u>	ne	<u>Tier Two</u>		
Breakfast	1.31	Breakfast .48		
Lunch/Dinner	2.47	Lunch/Dinner 1.49		
Snacks	.73	Snacks .20		

### Banana Raspberry Bread

Have this yummy quick bread with a side of low-fat Greek yogurt and you'll get the carbs and protein you need to fuel exercise and recovery.

- Vegetable oil cooking spray
- 2 cups all-purpose flour
- ¾ cup sugar
- 2 tsp. baking powder
- ½ tsp. baking soda
- ½ tsp. salt
- 4 large ripe or overripe bananas, mashed

- ¼ cup skim milk
- 1 large egg
- 1 tsp. vanilla extract
- 1 cup fresh or frozen raspberries



Heat oven to 350 degrees. Coat an 8" loaf pan with cooking spray. In a bowl, combine flour, sugar, baking powder, baking soda and salt; whisk to blend. Make a well in the center and set aside. In a bowl, combine bananas, milk, egg and vanilla; fold in raspberries. Pour batter into center of dry ingredients; fold together until combined. Do not over mix. Pour batter into loaf pan; bake one hour or until a toothpick inserted in the center comes out clean. Cool in pan on a wire rack for 10 minutes. Remove from pan and cool completely. <a href="https://www.sharecare.com">www.sharecare.com</a>

# Curried Coconut Quinoa & Greens w/Roasted Cauliflower

A simple vegan and gluten-free meal, this quinoa cooked in coconut milk with spicy Indian flavors is mixed with greens and topped with roasted cauliflower.

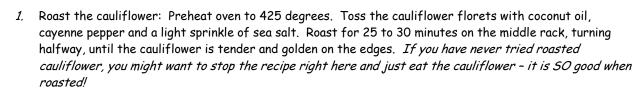
#### Roasted Cauliflower:

- 1 head cauliflower, cut into bite-sized pieces
- 2 tablespoons melted coconut oil or olive oil
- ½ teaspoon cayenne pepper
- Sea salt

#### Curried Coconut Quinoa with Greens:

- 2 teaspoons melted coconut oil or olive oil
- 1 medium yellow onion, chopped
- 1 teaspoon ground ginger
- 1 teaspoon ground turmeric
- $\frac{1}{2}$  teaspoon curry powder (optional)
- ½ teaspoon ground cardamom
- 1 can (14 oz.) light coconut milk

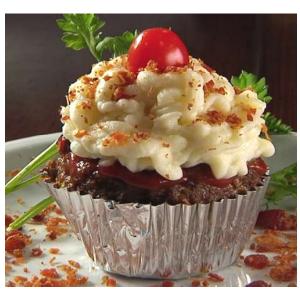
- ½ cup water
- 1 cup quinoa, rinsed well in a fine mesh colander
- 1/3 cup raisins
- 1 teaspoon sea salt
- 1 tablespoon cider vinegar
- 4 cups baby arugula or chopped chard or spinach



- 2. Cook the quinoa: In a large pot with a lid, warm the coconut oil over medium heat. Add the onion and cook until translucent, stirring often, about 5 minutes. Add the ginger, turmeric, curry powder and cardamom and stir until fragrant, about 30 seconds. Pour in coconut milk, water, rinsed quinoa and raisins. Bring the mixture to a boil, then cover and reduce heat to a simmer. Cook for 15 minutes, then remove pot from heat and let it rest for 5 minutes.
- 3. Fluff the quinoa with a fork. Stir in the salt, vinegar and greens (if you intend to eat this dish again as leftovers, I recommend storing leafy greens separate from the quinoa, as the greens don't reheat well). Divide the quinoa into bowls and top with roasted cauliflower. Garnish with green onions and red pepper flakes if you'd like. Credit: CookieandKate.com

### Meatloaf Cupcakes

A new provider in Aumsville, Kari Manrubia, was perusing Pinterest and found this great idea for feeding kids: Make your favorite meatloaf recipe. Instead of putting it in a loaf pan, divide it out and put it in cupcake or muffin tins to bake. When the meat is done, let it rest a bit in the tins, remove the meat, and "ice" the top of the meatloaf cupcakes with mashed potatoes and a sprinkle of paprika or whatever spice you'd like. Thanks for the tip, Kari! *Pinterest* 





#### NUEVAS tarifas comenzaron el primero de Julio 2014.

Tarifa 1 Desayuno \$1.31 Almuerzo y Ĉena \$2.47 Botanas \$ 0.73 Tarifa 2 Desayuno \$ 0.48 Almuerzo y Ĉena \$ 1.49 Botanas \$ 0.20



Comenzando Agosto primero cuando inscriba a un infante solo usara la hoja amarilla **siempre y cuando** sea la nueva hoja que tiene la porción para los infantes en ella. Arriba de la parte de identidad racial o ética encontrara una caja que pide la información sobre la comida del infante.

Esto no cambia nada para el proveedor, usted aun debe de ofrecer la formula y comidas para el infante a los padres. (Si no sabe si tiene las hojas nuevas busque la fecha de REV 7/20/2014 en la parte de debajo de la forma amarilla)

#### Внимание!

## С 1 Июля 2014 г. вступили в силу новые компенсационные тарифы

	Территория 1	Территория 2
Завтрак	\$ 1.31	\$ 0.48
Обед/Ужин	\$ 2.47	\$1.49
Перекуска	\$ 0.73	\$ 0.20

# Внимание! Вступает в силу новая Вступительная Форма Ребёнка На Пищевую Программу.

Обратите внимание, что теперь вам не нужно будет присылать дополнительную форму о предоставляемой в вашем саду детской формуле в случае зачисления в

Новая Обновлённая		Nutrition First USDA Child Care Food Program PO Box 2316 Salem, OR 97308-2316		316	COSCTBE	лиго если:) ННЫЕ ДЕТИ ПИТАТЕЛЯ
ВСТ	<b>УПИТЕЛЬНА</b>	Я ФОРМА РЕБ	ЁНКА НА ПІ	ищевую т	ТРОГРАММУ	
ЗАПОЛНЯЕТСЯ необходима только ; Программе.	ТОЛЬКО РОЈ для подтвержде	ПО/МЯКЛЭТИД попо и хыннар, янн	ЕКУНАМИ. деления статуся	эта информаць в при участии і	ия конфиденциал в Детской Пищев	NI BEN
t	(пя зачисления	на Nutrition Firs	USDA Детску	ю Пищевую Г	Трограмму	
		Имя воспитател	no / House ran	amous	_	
Я желаю зачислить которая компенсиру		на и информация	о которых запис	аны ниже, на		
Имя и фамилия ребёнка	Дата рождения	ОТМЕТЬТЕ ПРЕ время в саду		обед д		поздн.
		00	- Inspec			
		0 80				
		C 80				
		ите): ПОН ВТО				ьные дни?
Являются ли дет Пищевая аплерга СЕКЦИЯ О ПИТАН Воспитатель преда	и родственни ия	ками воспитате ЦЕВ : Заполняет	ля? (округлит ся в случае н _ (название) об	те): Да Нет аличия ребё богащённую :	г Ника в возрасте железом детску	до 1 года
Дни посещения Де Являются ли дет Пищевая апперп СЕКЦИЯ О ПИТАВ Воспитатель преди Отметьте одно из Я понимаю, что не груднов молоко ит воспитателя получ воспитателя получ	и родственни ия  ии младень оставляет  Я приния Я не при приния прее	ками воспитате  ЦЕВ : Заполняет  изко предложенн  нимаю предложенн  дложенную восп  ло дет формулу	ля? (округлит ся в случае н _ (название) об ую воспитател итателем фор	те): Да Нет аличия ребё богащённую з ем детскую ф телем детску мулу, я согла	нка в возрасте железом детску формулу ю формулу шаюсь сама пр	до 1 года о формулу
Являются ли дет Пищевая апперт СЕКЦИЯ О ПИТАЬ Воспитатель преди Отметьте одно из Я понимаю, что не воспитателя получ Поматурка отметь в Семенесов поизвание от в Воспитателя получ Поматурка отметь в Семенесов поизвание	и родственни  ими младень  оставляет  принит  я не при принимая пре  и утверхдене  нать компенсац  сасоовая жили это	ками воспитате  (ЕВ: Заполняет  изко предложенн  нимаю предложен  нимаю предложен  дложенную восп  до дат.формулу  и за питания,	ля? (округлит  ся в случае н  (название) об  ую воспитател  виную воспитат  итателем форг  для питаний м  млежность (запи-	те): Да Нет аличия ребё богащённую з ем детокую ф телем детокую мулу, я согла воего ребёнко олизть не обя	інка в возрасте железом детску рормулу ю формулу кшахось сама пріє а с целью возмо	до 1 года о формулу
Являются ли дет Пищевая аглерт СЕКЦИЯ О ПИТА Вослитатель преди Отметъте одно из Я пенямаю, что не воспитателя получ получителя получ поматуйста отметьте отметьт отметь отметьт отметьт отметьт отметьт отметьт отметь отметьт отметь отмет	и родственни ия  ИИ МЛАДЕНЬ ОСТАВЛЯЕТ  Я принии  Я не при Принимая пре и утверждени зать компенсац  Ассовае кли э- рассовую или отн несть. Ре	ками воспитате  ЦЕВ : Заполняет  маю предложени  нимаю предложен  дложенную восп  ую дет.формулу  ии за питаная.	ля? (округлит ся в случае н _ (название) об ую воспитаты знеую воспитаты для питаний м для питаний м для питаний м для выше ребе ость выше ребе роженец Алежи	те): Да Нет аличия ребё богащённую : ем детокую ф текне детокую мулу, я согла воего ребёнка	г выходного в возрасте вкалезом детску вормулу по формулу по формулу ваходно возмо ваходно ваходно возмо ваходно возмо ваходно возмо ваходно возмо ваходно возмо ваходно возмо ваходно возмо ваходно возмо ваходно ваходно возмо ваходно возмо ваходно возмо ваходно возмо ваходно возмо ваходно возмо ваходно возмо ваходно возмо ваходно ваходно возмо ваходно ваходно возмо ваходно ваходно ваходно ваходно ваходно ваходно ваходно ваходно ваходно ваходно ваходно ваходно ваходно ваходно ваходно ваходно ваходно ваходно ваходно в	до 1 года о формулу
Являются ли дет Пицевам апперт Секция О ПИТА. На Секция Секц	и родственни ия  иии младень ставляет  — Я принии  — Я не при принимая пре и утверждене, вать компенсав рассовую или отне несть несть несть и фебеной будуги  про Отражи бубуне	ками воспитате  (ЕВ: Заполние)  маю предпоженн  нимаю предпоженн  нимаю предпоженном  рожной разроженном  мастроризор  из а питаная,  нимаема принадаженном  месовую пренадаженном  ме	ля? (округлит си в случае и "(название) об уко воспитател итателем форм для питаний м влежность (запесность (запесность) рожениц Агесия ифичениц итателе во роже посе цаях детовай и	те): Да Неп аличия ребё богащённую : нем детскую ф телем детс	г  ника в возрасте  килезом детску  комулу  ко формулу  ко формулу  ко формулу  ко формулу  ко формулу  зательно  зательно  с целью возмо  зательно  с деда. Я получеліца  с деда. Я получеліца	до 1 года о формулу эдоставлять жиности для от восгивания в Ягговы Сму
Являются ли дет Пицевам апперт Секция О пита- весекция О пита- вескция О пита- весекция О пита- вескция О пита- весекция О пита- веский О пита- весекция О пита- весекция О пита- весекция О пита- вескция О пита- весекция О пита- вескция О пита- весекция О пита- вескция О пита- весекция О пита- весекция О пита- весекция О пита-	и родственни ия  ии миладенц  ставляет  я прини  я приния  я приния  я перандене  зать компенсав  зассовая кизи э-  рассовая кизи э-  рас	ками воспитате цЕВ : Заполняет зако предложени немаю предложени раз раз раз раз раз раз раз раз раз раз	ля? (округлит ся в случае н _ (название) об ую воспитател веную воспитател итателем форр для питаний м длежность (запо- робость вышего робо рожения Агесии формания формания формания формания формания формания формания	те): Да Нет аличия робіб ботаційних робіб ботаційних робіб ботаційних робіб телем детокую ф	г  ника в возрасте  килезом детску  комулу  ко формулу  ко формулу  ко формулу  ко формулу  ко формулу  зательно  зательно  с целью возмо  зательно  с деда. Я получеліца  с деда. Я получеліца	до 1 года о формулу одоставлять- окиности для ог восгивальный в Дуговы Саду цессов, ревегия
Являются ли дет Гинцевем апперт Секция О ПИТА- Воспитатель пред Отметьте одно из применения одно из применения одно и применения одно и п	и родственния яя или мллденция яя или мллденци мллденци станальяет   Я причиния прочиния и утверждения или мллденди и утверждения и утвержден	ками воспитате  (EB: Заполняет  жио предложенн  нимно предложенн  нимно предложенн  нимно предложенно  нимно предложенно  нимно предложенно  нимно предложенно  нимно предложенно  нимно предложенно  компания  предложенно  намно	гля? (округлит си в случае не и название) об ую воспитателя внеую воспитателя формация для питаний м для питаний для питаний для питаний для питаний для для питаний для для для для для для для для	те): Да Нета аличия реббе богащённую и ем детскую ф ем д	гинка в возрасте ника в возрасте ника в возрасте ника в возрасте рормулу шизось сама при в с цельно возмо зательно)  с сама Я получасца на тогина допольно несте на тогина допольно несте	до 1 года о формулу эдоставлять жиности для о е восгипачасти в Витовы Сауу
Являются ли дет Пицевева апперто Пицевева апперто Секция О ПИТАВ Воспитатель пред Отметьте одно из пред применя образования от пред помень образования образовани	M PODCTBEHHMM AN AMERICAN AND AMERICAN	цЕВ: Заполняет маю предпоження намаем предпоження намаем предпоження намаем предпоження намаем предпоження намаем предпоження намаем предпоження намаем нама	ляя? (округлите на (название) об ум воспитател на случае на (название) об ум воспитател на случае на (название) об ум воспитател на случае на слу	ге): Да Нет аличия ребё богащённую з ем детскую ф гелем детску мулу, я осла опа опа опа опа опа опа опа опа опа оп	ника в возрасте в возрасте объекта в возрасте объекта в возрасте объекта в	до 1 года до 1 года до формулу  вдоставлять  мености для  от востивлять в Дятелы Саху цесси, результ

сад ребёнка в возрасте до 1 года. Эта информация будет указываться на вступительной форме в её средней части.

Пожалуйста, удалите все старые формы. Я буду иметь новые формы при себе на визите а так же вкладывать их в пакет документов

# Nutrition First News Staff

Susan Maxwell Director/Editor
Kathy Derr Program Mgr.
Carmen Romero Program Rep.
Natasha Maslova Program Rep.
Laura Daberkow Support Spec.
Sally Youell Artwork/Layout

#### **Nutrition First**

PO Box 2316
Salem, OR 97308-2316
503-581-7563 or 1-800-288-6368
Nutrition First USDA Child Care
Food Program is a program of the
Mid-Willamette Valley
Community Action Agency

Mid-Willamette Valley Community Action Agency, Inc. 2475 Center St. NE Salem, OR 97301

NON-PROFIT US POSTAGE PAID SALEM, OR PERMIT #508



#### **MENU WINNERS**

The menu winners for July are Lourdes Guzman of Woodburn & Halyna Hubenya of Albany



- Keep those menus coming in on time -- you might be next!
- Remember -- to enter, menus need to be in an envelope with your name and address on the outside.

Thanks and Good Luck!!

#### "Good nutrition is the right of all children."

#### **Looking For More Training?**

Child care providers can now access information on trainings that are happening all over the state of Oregon. The on-line training calendar at <a href="https://www.oregonchildcaretraining.org">www.oregonchildcaretraining.org</a> will let you search by county, as well as by training category and date. Check it out!

The U.S. Department of Agriculture prohibits discrimination against its customers, employees, and applicants for employment on the bases of race, color, national origin, age, disability, sex, gender identity, religion, reprisal, and where applicable political beliefs, marital status, familial or parental status, sexual orientation, or all or part of an individual's income is derived from any public assistance program, or protected genetic information in employment or in any program or activity conducted or funded by the Department. (Not all prohibited bases will apply to all programs and/or employment activities.)

If you wish to file a Civil Rights program complaint of discrimination, complete the USDA Program Discrimination Complaint form, found online at <a href="http://www.ascr.usda.gov/complaint-filing-cust.html">http://www.ascr.usda.gov/complaint-filing-cust.html</a>, or at any USDA office, or call (866) 632-9992 to request the form. You may also write a letter containing all of the information requested in the form. Send your completed complaint form or letter to us by mail at U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, by fax (202) 690-7442 or email at program.intake@usda.gov

Individuals who are deaf, hard of hearing or have speech disabilities may contact USDA through the Federal Relay Service at (800) 877-8339; or (800) 845-6136 (Spanish). USDA is an equal opportunity provider and employer.

MWVCAA is an equal opportunity provider and employer.