

MCAEOC
Parent
Newsletter
January 2025



Mississippi County, Arkansas, Economic Opportunity Commission, Inc
Head Start and Early Head Education Department

Parent Newsletter
January 2025

Inside this edition:

1. How to apply for MCAEOC Head Start
2. January-Focus on Kindergarten Readiness Indicators
3. Early Years
4. USDA January menu
5. Mississippi County Career Day 2025 for 8th graders
6. January is Mental Wellness Month
7. Dressing appropriately for the winter weather



Dr. Martin Luther King, Jr Day - January 20, 2025 (all centers closed)

Condado de Mississippi, Arkansas, Comisión de Oportunidades Económicas, Inc
Departamento de Head Start y Educación Temprana

Boletín para Padres
Enero 2025

Dentro de esta edición:

1. Cómo solicitar Head Start de MCAEOC
2. Enero-Enfoque en los Indicadores de Preparación para el Kindergarten
3. Primeros años
4. Menú de enero del USDA
5. Día de la Carrera del Condado de Mississippi 2025 para estudiantes de 8^o grado
6. Enero es el Mes del Bienestar Mental
7. Vestirse apropiadamente para el clima invernal

Carolyn R. Barnes
Parent Engagement Coordinator

We are an Equal Opportunity Employer and Provider,
Services are provided without regard to Race, Age, or Sex



MCAEOC HEADSTART

PLEASE APPLY NOW

Applications by phone and centers

Blytheville area (870)763-0534

Manila area (870)561-4204

Jonesboro area (870) 520-6218

Joiner area (870) 537-0090

Leachville area (870)539-6554

Osceola area (870)563-5912

ONLINE APPLICATIONS AT (GoEngage.app)

WE ALSO OFFER A HOME-BASED PROGRAM WITH A RESEARCH BASED CURRICULUM

ITEMS YOU WILL NEED:

Birth Certificate, Shot Record, Child Social Security Card, Proof of Income (SNAP verification, W-2,1040,4 check stubs, notarized statement), Medical Card

VENTAJA DE MCAEOC

POR FAVOR, SOLICITE AHORA

Solicitudes por teléfono y centros

Área de Blytheville (870)763-0534

Área de Manila (870)561-4204

Área de Janesboro (870) 520-6218

Área de carpintería (870) 537-0090

Área de Leachville (870)539-6554

Área de Osceola (870)563-5912

SOLICITUDES EN LÍNEA EN (GoEngage.app)

TAMBIÉN OFRECEMOS UN PROGRAMA BASADO EN EL HOGAR CON UN PLAN DE ESTUDIOS BASADO EN LA INVESTIGACIÓN

ARTÍCULOS QUE NECESITARÁS:

Certificado de nacimiento, Récord de tiro, Tarjeta de Seguro Social para Niños,

Comprobante de ingresos (verificación de SNAP, W-2,1040, 4 talones de cheque, declaración notariada), tarjeta médica.

January

Encourage your child to listen and use language to express ideas.

WEEK 1

Take time each day to listen to and talk with your child.

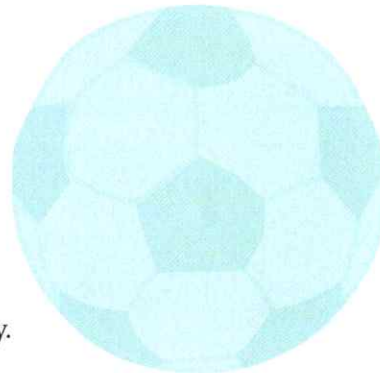
- While traveling together
 - Turn off the music in the car as you and your child go places together.
 - Encourage your child to talk with you about where you are going and what might happen when you get there.
 - Invite your child to tell you something joyful about the day.
- At home together
 - Turn off the TV and discuss your child's interests for a few minutes.
 - Talk with your child about some things that each of you did that day.

WEEK 2

Use pictures to encourage your child to express ideas.

- Collect magazine pictures that show action; pictures of children playing together, a family in a car, or a team playing a sport, for example.
 - Let your child look at the pictures one at a time.
 - Ask your child to tell you what is happening in each picture.
 - Add to the collection as you find interesting pictures for your child to look at and discuss.

I had fun today!



Focus on Kindergarten Readiness Indicators

- Performs up to three-step directions
- Uses four- to six-word sentences
- Understands and uses words such as inside, outside, up, down, over, or under
- Expresses basic emotions such as happy, sad, mad, or scared
- Responds sympathetically to others' distress with words or actions
- Exhibits curiosity, interest, and a willingness to explore new things
- Speaks and expresses themselves in English

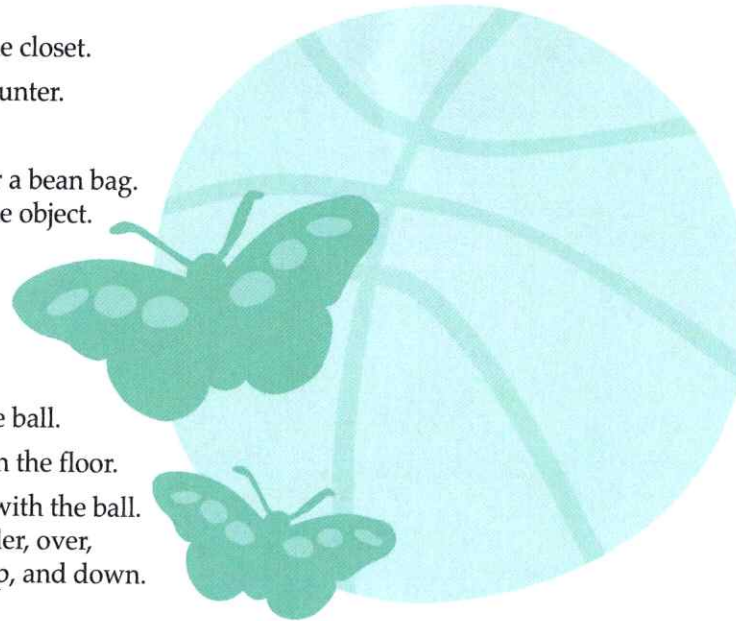
Additional Ideas

Go through your family photo album with your child. Find photos showing recent family events you and your child attended together, such as the county fair, a church picnic, or a family trip. Encourage your child to talk about who you saw and what happened at the event.

WEEK 3

Involve your child in activities that require listening and following directions.

- Give your child directions that involve two steps. Here are some examples:
 - Take off your shoes and put them in the closet.
 - Pick up your plate and put it on the counter.
 - Hop to the door and open it.
- Give your child objects like a small ball or a bean bag. Ask your child to do certain things with the object. Here are some examples:
 - Put the ball under your chin.
 - Put the ball on top of your head.
 - Put the ball behind your back.
 - Touch the bottom of your shoe with the ball.
 - Put the ball in the air and then down on the floor.
- Let your child tell you some things to do with the ball. Encourage them to use words such as under, over, behind, in front, beside, on top, bottom, up, and down.



SPECIAL ACTIVITY

Divide a sheet of paper into two sections by drawing a line down the middle of the page from top to bottom.

At the top of one section, write "Big" in large letters. At the top of the other section, write "Little" in tiny letters.

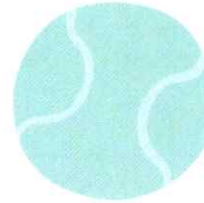
Help your child locate pictures of objects in two sizes. A picture of a big shoe and a picture of a small shoe, a picture of a big ball, and a picture of a small ball are examples of pictures to collect.

Guide your child to paste the two like objects in the correct column. Let your child add pictures of big and little objects they find.

WEEK 4

Read or tell stories that have characters of different sizes.

- Read or tell the story *The Three Billy Goats Gruff*. While retelling the story, have your child
 - Show you the pictures of the little Billy Goat, the middle Billy Goat, and the big Billy Goat.
 - Suggest that your child draw pictures of the three Billy Goats Gruff. Notice if your child draws three sizes of goats.



Suggested Books to Read with Your Child

Big Dog, Little Dog by P. D. Eastman

The Mitten by Jan Brett,

The Three Billy Goats Gruff by Paul Galdone

The Three Bears by Paul Galdone

Listening to My Body by Gabi Garcia

The Way I Feel by Janan Cain

January

Enero

Anime a su hijo a escuchar y usar el lenguaje para expresar ideas.

SEMANA 1

Tómese un tiempo cada día para escuchar y hablar con su hijo.

a Mientras viajan juntos

- Apague la música en el auto mientras usted y su hijo van a lugares juntos.
- Anime a su hijo a hablar con usted sobre adónde va y qué podría pasar cuando llegue allí.
- Invite a su hijo a contarle algo alegre sobre ese día.

a En casa juntos

- Apague la televisión y hable sobre los intereses de su hijo durante unos minutos.
- Hable con su hijo sobre algunas cosas que cada uno de ustedes hizo ese día.

SEMANA 2

Utilice imágenes para animar a su hijo a expresar ideas.

a Coleccionar fotografías de revistas que muestren acción; fotos de niños jugando juntos, una familia en un coche o un equipo practicando un deporte, por ejemplo.

- Deje que su hijo mire las imágenes una por una.
- Pídale a su hijo que le cuente lo que sucede en cada imagen.
- Añádela a la colección a medida que encuentres imágenes interesantes para tu niño para mirar y discutir.

I had fun today!



Focus on Kindergarten Readiness Indicators

Realiza instrucciones de hasta tres pasos.

Utiliza oraciones de cuatro a seis palabras.

Entiende y usa palabras como adentro, afuera, arriba, abajo, encima o debajo.

Expresa emociones básicas como alegría, tristeza, enojo o miedo.

Responde con simpatía a la angustia de los demás con palabras o acciones.

Demuestra curiosidad, interés y voluntad de explorar cosas nuevas.

Habla y se expresa en inglés.

Additional Ideas

Revise su álbum de fotos familiar con su hijo. Encuentre fotografías que muestren eventos familiares recientes a los que usted y su hijo asistieron juntos, como la feria del condado, un picnic en la iglesia o un viaje familiar. Anime a su hijo a hablar sobre a quién viste y qué pasó en el evento.

SEMANA 3

Involucre a su hijo en actividades que requieran escuchar y seguir instrucciones.

a Déle a su hijo instrucciones que impliquen dos pasos. Aquí hay unos ejemplos:

- Qítate los zapatos y guárdalos en el armario.
- Toma tu plato y ponlo sobre el mostrador.
- Salta hacia la puerta y ábrela.

a Dele a su hijo objetos como una pelota pequeña o un puf.

Pídale a su hijo que haga ciertas cosas con el objeto.

Aquí hay unos ejemplos:

- Pon la pelota debajo de tu barbilla.
- Pon la pelota encima de tu cabeza.
- Pon la pelota detrás de tu espalda.
- Toca la suela de tu zapato con la pelota.
- Pon la pelota en el aire y luego bájala al suelo.

a Deje que su hijo le diga algunas cosas que puede hacer con la pelota.

Anímelos a utilizar palabras como debajo, encima, detrás, delante, al lado, arriba, abajo, arriba y abajo.

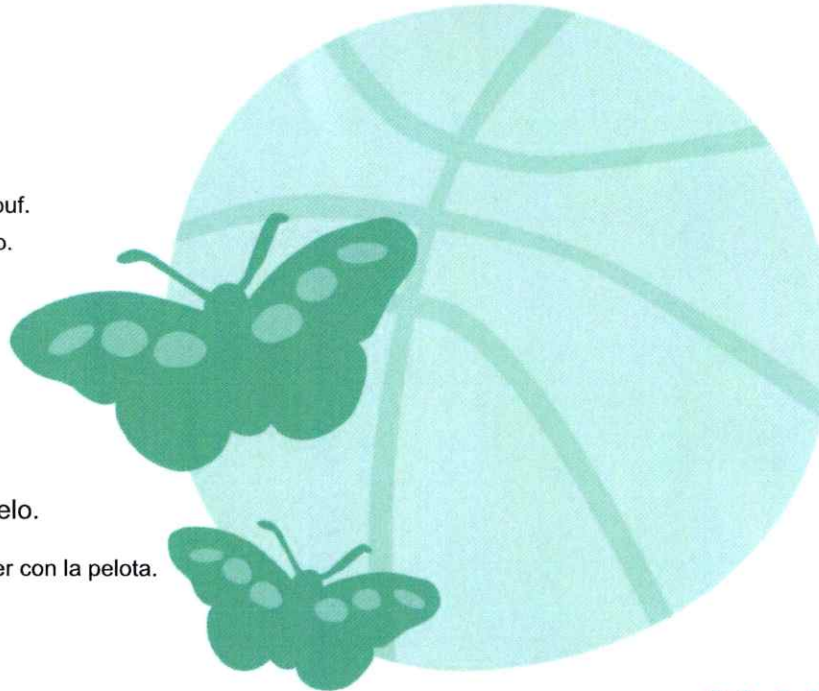
SEMANA 4

Leer o contar historias que tengan personajes de diferentes tamaños.

a Lea o cuente el cuento Los tres cabritos bruscos. Mientras vuelve a contar la historia, pídale a su hijo que • Le muestre las imágenes del Cabrito pequeño, del Cabrito mediano y del Cabrito grande.

- Sugiera a su hijo que haga dibujos de los tres Cabritos Gruff. Observe si su hijo dibuja tres tamaños de cabras.

SPECIAL ACTIVITY



Divide una hoja de papel en dos secciones dibujando una línea en el centro de la página de arriba a abajo.

En la parte superior de una sección, escribe "Grande" en letras grandes. En la parte superior de la otra sección, escribe "Pequeño" en letras minúsculas.

Ayude a su hijo a localizar imágenes de objetos de dos tamaños. Una imagen de un zapato grande y una imagen de un zapato pequeño, una imagen de una pelota grande y una imagen de una pelota pequeña son ejemplos de imágenes para coleccionar.

Guíe a su hijo para que pegue los dos objetos similares en la columna correcta. Deje que su hijo agregue imágenes de objetos grandes y pequeños que encuentre.

Libros sugeridos para leer con su hijo

Perro grande, perro pequeño por PD Eastman

La manopla de Jan Brett,

Los tres cabritos bruscos de Paul Galdone Los tres

osos de Paul Galdone

Escuchando mi cuerpo de Gabi García

La forma en que me siento por Janan Cain

Enero

Early Years

WORKING TOGETHER FOR A GREAT START

KID BITS

What day is it?

This riddle activity can help your youngster learn the days of the week and understand *today*, *yesterday*, and *tomorrow*. Secretly pick a day (say, Friday), and give your child clues to guess it. *Example*: "If yesterday was Thursday, and tomorrow is Saturday, what day is today?" She could recite the days to figure it out.

Learning to give

Here's a way for your little one to practice generosity. Together, check your youngster's closet for outgrown pants and tops that are in good shape. Then, take him along to donate them to a shelter or a thrift shop. Participating in the whole process will help him understand what it means to give.

Serve yourself

Instead of dishing up food for your youngster, let her serve herself. She'll learn to judge how much to take—an important skill for eating healthy portions. She will also practice scooping food from a dish and passing bowls and platters politely.

Worth quoting

"The best way to cheer yourself up is to try to cheer somebody else up."

Mark Twain

Just for fun

Q: Why did the boy sprinkle sugar on his pillow?

A: So he'd have sweet dreams.



Rules that make sense

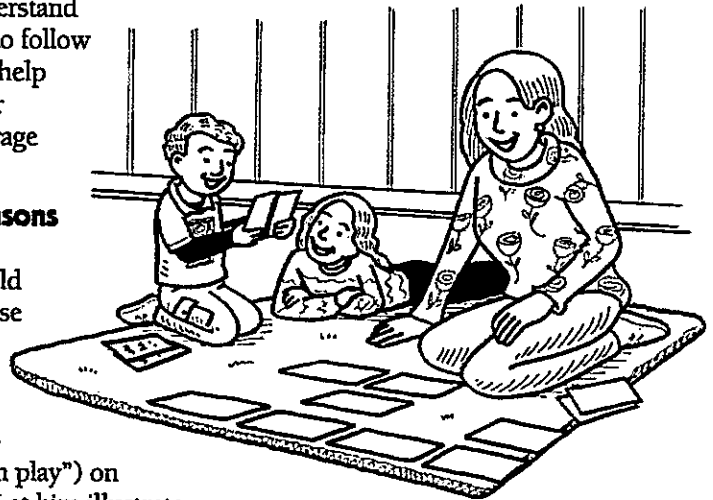
Children who understand rules are more likely to follow them. These tips will help you set limits for your youngster and encourage good behavior.

Match rules with reasons

Play this matching game to help your child understand the purpose of rules. Write each rule ("Share toys nicely") and the reason ("So everyone gets along and can play") on separate index cards. Let him illustrate them. Shuffle the cards, and place them facedown in rows. Take turns flipping over two cards—if the rule and reason match, keep them. When all the cards are claimed, the player with the most pairs wins.

Offer choices

When possible, give your youngster some control over his choices. He'll feel more motivated to obey rules. Say he is allowed no more than 45 minutes of screen time each day. You could let him decide when and how to use it, perhaps



watching a 30-minute video after school and spending 15 minutes playing a computer game after dinner.

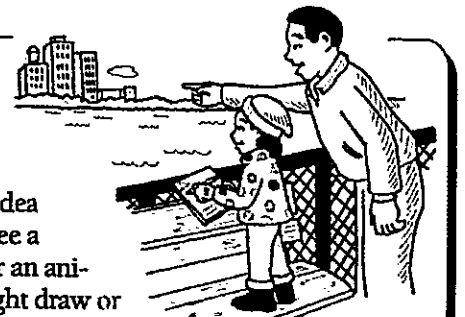
Be consistent

Your child will take rules more seriously if you always stick to them. Choose a handful of rules that really matter to you like "Speak nicely to each other" and "Help to keep our house clean." If there are too many, it's hard to enforce them all. Remind him of the rules if he breaks one, and follow through with a consequence—every time.♥

What's your idea?

Little ones are full of ideas. Encourage your child to express hers—and to try them out. She'll stretch her thinking with these activities:

- Suggest that your youngster decorate an "idea notebook" to carry with her. Perhaps she'll see a building she wants to recreate with blocks or an animal she'd like to write a story about. She might draw or write her idea in her notebook to use when she gets home.
- Let her be an inventor. Designing a pond for her rubber duck or making a parachute for an action figure involves coming up with—and testing—lots of ideas.♥



Winter investigations

Your backyard is the perfect science lab for your youngster. Here's how to explore science while enjoying outdoor winter fun.

Mystery object. Encourage your child to pay close attention to the *attributes* of natural items—their sizes, shapes, textures, and weights. First, secretly slip an object (say, an acorn) into a paper bag. Let her reach in and describe it without looking. "It's *small and round*. Part of it is *bumpy*, and part is *smooth*." Can she guess what it is? Let her pull it out to check. Now, have her put something in the bag for you to investigate.



Magnified observations. Fill a clear jar with water, and take it outside. Next, have your youngster drop in an object from the ground (evergreen needle, holly sprig). Replace the lid, and look through the side of the jar together. The combination of the water and the jar will magnify what's inside. Suggest that your child draw and label a picture of what she sees. Then, fill the jar with fresh water and pick a new *specimen* to examine.♥



Q & A The backup plan

Q: My daughter becomes frustrated when things don't go as planned. Last week, she had a meltdown when her playdate was canceled. What will help her to take changes in stride?

A: "Flexible thinking" lets kids adapt when the world doesn't behave the way they'd like. You can help your daughter develop this skill.



When things don't work out, invite her to come up with a backup plan. For a playdate that falls through, you might have her think of two or three activities to do instead.

Let her hear you talk through your own disappointing situations, too. "I wanted to go to the gym today, but Dad needed the car. So I'm going to do this workout video instead." Over time, your daughter will automatically think of alternatives rather than being "stuck" on whatever didn't go according to plan.♥

ACTIVITY CORNER

Art explorer

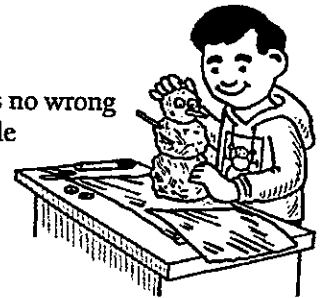
When it comes to art, there's no wrong way to do it. Allowing your little

Picasso to squish, splatter, cut, and paste without a plan fosters creativity. It strengthens hand muscles, too. Consider this advice.

Provide different materials. Think beyond crayons, markers, and construction paper. You could offer your child cotton balls, aluminum foil, macaroni noodles, and toothpicks, to name a few.

Offer tips. It's okay to give your youngster a creative nudge. For example, it might not occur to him to crumple aluminum foil into a ball to make a sculpture. Show him how, then step back and allow him to do his own thing.

Ask about his project. Instead of telling him what to make, or trying to guess what he's doing, invite him to tell you about his creation. For instance, ask open-ended questions like, "If you gave your picture a title, what would it be?" or "How did you get the idea for your sculpture?"♥



PARENT TO PARENT

Holidays on a budget

Money is especially tight during the holidays, so I'm always looking for ways to save. This year, I decided to get my children involved so they would learn you don't have to spend a lot to celebrate.

Instead of buying greeting cards, the kids designed a homemade one for each person on our list. Henry, who's 4, drew pictures and added stickers.



Jess, who's 6, wrote greetings inside, and then they both signed their names.

We also worked together to make gifts. The children and I enjoyed baking bread and framing family photographs for relatives. And we made gift bags by decorating brown paper sacks.

With everyone's help, we'll be able to stick to our holiday budget. And I think it will be more meaningful for the kids to give gifts and cards knowing they played a big part in making them.♥

OUR PURPOSE

To provide busy parents with practical ways to promote school readiness, parent involvement, and more effective parenting.

Resources for Educators,
a division of CCH Incorporated
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630
800-394-5052 • rfeustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com
ISSN 1540-5567

Primeros años

TRABAJANDO

T JUNTOS

POR

UNA GRAN

COMENZAR



NIÑO

BITS ¿Qué día es hoy?

Esta actividad de acertijo puede ayudar a su hija a aprender los días de la semana y comprender el hoy, el ayer y el mañana. Escoja un día en secreto (por ejemplo, el viernes) y déle pistas a su hijo para que lo adivine. Ejemplo: "Si ayer fue jueves y mañana es sábado, ¿qué día es hoy?" Podría recitar los días para averiguarlo.

aprendiendo a dar

Esta es una manera para que su pequeño practique la generosidad. Juntos, busquen en el armario de su hija pantalones y blusas que se le hayan quedado pequeños y que estén en buen estado. Luego, llévalo contigo para donarlos a un refugio o una tienda de segunda mano. Participar en todo el proceso le ayudará a entender lo que significa dar.

Sírvete tú mismo

En lugar de servirle la comida a su hija, deje que se sirva sola. Aprenderá a juzgar cuánto tomar, una habilidad importante para comer porciones saludables. También practicará sacar la comida de un plato y pasar tazones y platos educadamente.

Vale la pena citar

"La mejor manera de animarte a ti mismo es tratar de animar a alguien más".
Mark Twain

Solo por diversión

P: ¿Por qué el niño roció azúcar en su almohada?

A: Para que tenga dulces sueños.



Reglas que tienen sentido

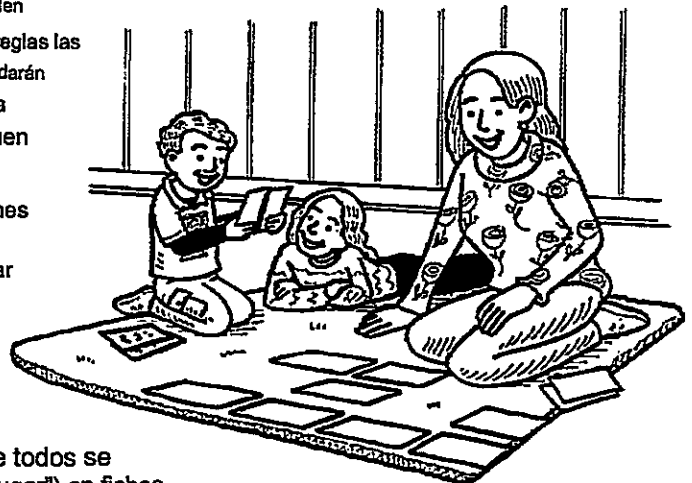
Niños que entienden es más probable que las reglas las sigan. Estos consejos lo ayudarán a establecer límites para su hijo y fomentar el buen comportamiento.

Unir reglas con razones
Juegue este juego de combinación para ayudar a su hijo a entender el propósito de las reglas. Escriba cada regla ("Comparta los juguetes amablemente")

y la razón ("Para que todos se lleven bien y puedan jugar") en fichas separadas. Que los ilustre. Baraja las cartas y colócalas boca abajo en filas. Túmense para voltear dos cartas: si la regla y la razón coinciden, quédenselas. Cuando se reclaman todas las cartas, gana el jugador con más pares.

Opciones de oferta

Quando sea posible, dé a su hijo cierto control sobre sus elecciones. Se sentirá más motivado para obedecer las reglas. Digamos que no se le permite más de 45 minutos de tiempo de pantalla cada día. Podrías dejar que él decida cuándo y cómo usarlo, tal vez



ver un video de 30 minutos después de la escuela y pasar 15 minutos jugando un juego de computadora después de la cena.

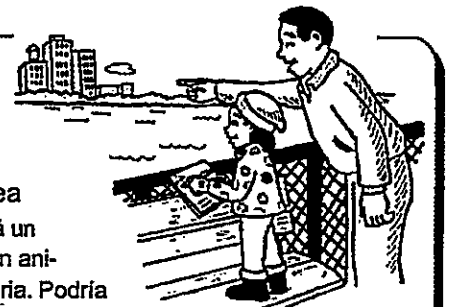
Se consistente

Su hijo tomará las reglas más en serio, claramente si siempre te apegas a ellos. Elija un puñado de reglas que realmente le importen, como "Hablar bien el uno al otro" y "Ayuda a mantener limpia nuestra casa". Si hay demasiados, es difícil aplicarlos todos. Recuérdale las reglas si rompe una, y cumpila con una consecuencia cada vez. ♥

¿Cuál es tu idea?

Los más pequeños están llenos de ideas. Alentar su hijo exprese los suyos y los pruebe. Extenderá su pensamiento con estas actividades:

Sugiera a su hijo que decore una "idea cuaderno" para llevar con ella. Tal vez ella verá un edificio que quiere recrear con bloques o un animal sobre el que le gustaría escribir una historia. Podría dibujar o escribir su idea en su cuaderno para usarla cuando llegue a casa. • Que sea inventora. Diseñar un estanque para su patito de goma o hacer un paracaídas para una figura de acción implica pensar y probar muchas ideas. ♥



investigaciones de invierno

Su patio trasero es el laboratorio de ciencias perfecto para su hijo. Aquí le mostramos cómo explorar la ciencia mientras disfruta de la diversión invernal al aire libre.

Objeto misterioso. Anime a su hijo a prestar mucha atención a los atributos de los elementos naturales: sus tamaños, formas, texturas y pesos. Primero, deslice en secreto un objeto (por ejemplo, un acorn) en una bolsa de papel. Deje que se acerque y lo describa sin mirar. "Es pequeño y redondo. Parte de él tiene baches y parte es suave". ¿Puede adivinar qué es? Deje que lo saque para comprobarlo. Ahora, pídele que ponga algo en la bolsa para que lo investigues. METRO



Observaciones magnificadas. Llene un frasco transparente con agua y sáquele lado. A continuación, pida a su hijo que suelte un objeto del suelo (aguja de hoja perenne, ramita de acebo). Vuelva a colocar la tapa y miren juntos por el costado del frasco. La combinación del agua y el frasco magnificará lo que hay dentro. Sugiera que su hijo dibuje y etiquete una imagen de lo que ve. Luego, llene el frasco con agua fresca y elija un nuevo espécimen para examinarlo.♥

Q & A

El plan B

P: Mi hija se frustra cuando las cosas no salen según lo planeado. La semana pasada, tuvo un colapso cuando se canceló su cita para jugar. ¿Qué la ayudará a tomar los cambios con calma?

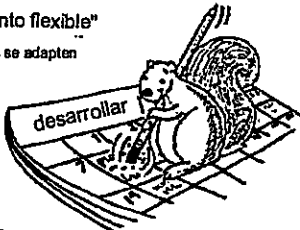
R: El "pensamiento flexible"

permite que los niños se adapten cuando el mundo

no se comporta

como les gustaría. Puedes

ayudar a tu hija a estar ahí.



Quando las cosas no funcionan, invítela a idear un plan alternativo. Para una cita de juegos que fracasa, puede pedirle que piense en dos o tres actividades para hacer en su lugar.

Déjala escucharte hablar sobre tus propias situaciones decepcionantes también. "Quería ir al gimnasio hoy, pero papá necesitaba el auto. Así que voy a hacer este video de ejercicios en su lugar". Con el tiempo, su hija automáticamente pensará en alternativas en lugar de quedarse "atrapada" en lo que no salió según lo planeado.♥



RINCÓN DE ACTIVIDAD

explorador de arte

Quando se trata de arte, no hay nada malo. manera de hacerlo Permitir que tu

pequeño Picasso aplaste, salpique, corte y pegue sin un plan fomenta la creatividad. También fortalece los músculos de las manos. Considere este consejo.

Proporcionar diferentes materiales. Piense más allá de crayones, marcadores y papel de construcción. Puede ofrecerle a su hijo bolas de algodón, papel de aluminio, fideos macarrones y palillos de dientes, por nombrar algunos.

Ofrecer consejos. Está bien darle a su hijo un empujón creativo. Por ejemplo, es posible que no se le ocurra arrugar papel de aluminio en una bola para hacer una escultura. Espectáculo dígame cómo, luego dé un paso atrás y permítale hacer lo suyo.

Pregunta por su proyecto. En lugar de decirle qué hacer o tratar de adivinar lo que está haciendo, invítelo a que le cuente sobre su creación. Por ejemplo, pregunte abiertamente preguntas como: "Si le pusieras un título a tu foto, ¿cuál sería?" o "¿Cómo hiciste ¿Tienes la idea para tu escultura?"♥



PADRE A PADRE

Vacaciones con un presupuesto

El dinero es especialmente escaso durante

las vacaciones, así que siempre estoy buscando maneras de ahorrar. Este año, decidí involucrar a mis hijos para que aprendieran que no es necesario gastar mucho para celebrar.

En lugar de comprar tarjetas de felicitación, los niños diseñaron una casera para cada persona de nuestra lista. Henry, que tiene 4 años, hizo dibujos y agregó calcomanías.



Jess, de 6 años, escribió saludos adentro y luego ambos firmaron sus nombres.

También trabajábamos juntos para hacer regalos. Los niños y yo disfrutábamos homeando pan y enmarcando fotografías familiares para los parientes. E hicimos bolsas de regalo decorando sacos de papel marrón,

Con la ayuda de todos, podremos apegarnos a nuestro presupuesto de vacaciones. Y creo que será más significativo para los niños dar regalos y tarjetas sabiendo que jugaron un papel importante en hacerlos.♥

CURP URPO S mi

Para proporcionar a los padres ocupados formas prácticas de promover la preparación escolar, los padres participación y una crianza más eficaz,

Recursos para educadores, una división de CCIL Incorporated
128 N. Royal Avenue Front Royal, VA 22830
800-394-6052 rfcustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com
ISSN 1540-5567

**Mississippi County Arkansas, E.O.C.
Head Start & Child Development Program
Menu for January 2025**

MENU IS SUBJECT TO CHANGE DUE TO FOOD AVAILABILITY

| USDA REQUIREMENTS | BREAKFAST | LUNCH | SNACK | LATE SNACK |
|---|--|---|---|---------------------------|
| | <p align="center">Milk, fluid Juice or fruit or vegetable Bread, bread alternate**** and/or cereal enriched or whole grain Bread or Cereal: Cold dry or Hot cooked</p> <p align="center">USDA/Component Requirements</p> | <p align="center">Milk, fluid Meat or meat alternate (lean meat or poultry or fish) Cheese Egg Cooked dry beans or peas Peanut butter Yogurt (plain or flavored) (Or an equivalent quantity of any combination of the above meat/meat alternates) Vegetable and/or fruit (total of two or more) Bread or bread alternate**** enriched or whole grain USDA/ Component Requirements</p> | <p align="center">(select 2 of these 4 components) Milk, fluid Meat or meat alternate Juice or fruit or vegetable Bread, bread alternate**** and/or cereal enriched or whole grain Bread or Cereal: Cold dry or Hot cooked USDA/ Component Requirements</p> | <p align="center">N/A</p> |
| MON 6 | TODDLERS (1-2 YEARS) | | | |
| | WG French Toast (1) Canned Sliced Apples ¼ c Syrup 1 pk Whole Milk ½ pt | Chicken Fajita Meat 1 ½ oz WG Tortilla (1) Canned Refried Beans ¼ c Spanish Rice ¼ c Picante Sauce 1 pk Whole Milk ½ pt | WG Cheez-Its (1) Whole Milk ½ pt | |
| | TODDLERS (1-2 YEARS) | | | |
| | PRESCHOOL (3-5 YEARS) | | | |
| WG French Toast (1) Canned Sliced Apples ¼ c Syrup 1 pk 1% Milk ½ pt | Chicken Fajita Meat 2 oz WG Tortilla (1) Refried Beans ¼ c Spanish Rice ¼ c Picante Sauce 1 pk 1 % Milk ½ pt | WG Cheez-Its (1) 1% Milk ½ pt | | |

| | | | |
|--------------------------|---|---|--|
| TUES 7 | WG Cereal 1 bowl Assorted 100% Juice 4 oz Whole Milk ½ pt | Chili 1/2 c Steamed Corn ¼ c Pineapple Fruit Cup ¼ c WG Grilled Cheese Sandwich (1) Whole Milk ½ pt | WG Goldfish 1 pk Whole Milk ½ pt |
| | PRESCHOOL (3-5 YEARS) | | |
| | WG Cereal 1 bowl Assorted 100% Juice 4 oz 1% Milk ½ pt | Chili 1/2 c Steamed Corn ¼ c Pineapple Fruit Cup ¼ c WG Grilled Cheese Sandwich (1) 1% Milk ½ pt | WG Goldfish 1 pk 1 % Milk ½ pt |
| WED 8 | TODDLERS (1-2 YEARS) | | |
| | Brown Sugar & Cinnamon Oatmeal ¼ c Canned Mixed Fruit 1/4 c Whole Milk ½ pt | Cn Label WG Ravioli (8) Steamed Italian Blend Vegetables ¼ c Canned Diced Pears ¼ c WG Garlic Bread (1) Whole Milk ½ pt | WG Chex 1 pk Vegetable Juice 4 oz |
| | PRESCHOOL (3-5 YEARS) | | |
| | Brown Sugar & Cinnamon Oatmeal ½ c Canned Mixed Fruit ½ c 1 % Milk ½ pt | Cn Label WG Ravioli (8) Steamed Italian Blend Vegetables ¼ c Canned Diced Pears ¼ c WG Garlic Bread (1) 1 % Milk ½ pt | WG Chex 1 pk Vegetable Juice 4 oz |
| THURS 9 | TODDLERS (1-2 YEARS) | | |
| | CN Label WG Breakfast Burrito (1) Canned Peaches ¼ c Salsa 1pk Whole Milk ½ pt | CN Label Chicken Sandwich 1 ½ oz Canned Waffle Fries ¼ c Fresh Banana (1/2) Mayo/Ketchup 1 pk Whole Milk ½ pt | Granola Bites 1 oz Fresh Pineapples ½ oz Water |
| | PRESCHOOL (3-5 YEARS) | | |
| | CN Label WG Breakfast Burrito (1) Canned Peaches ¼ c Salsa 1pk 1% Milk ½ pt | CN Label Chicken Sandwich 1 ½ oz Canned Waffle Fries ¼ c Fresh Banana (1) Mayo/Ketchup 1 pk 1% Milk ½ pt | Granola Bites 1 oz Fresh Pineapples ½ oz Water |
| FRI 10 | TODDLERS (1-2 YEARS) | | |
| | WG Cereal 1 bowl Assorted 100% Juice 4 oz | Ham & Cheese Loaf Sandwich 1½ oz | Plain Bagel w/Strawberry Cream Cheese (1) |

| | | | | |
|--------------------|---|---|---|--|
| | Whole Milk ½ pt | Canned Mandarin Oranges ¼ c Baked Sweet Potato Fries 1/4 c Mustard/Ketchup 1pk Whole Milk ½ pt | Whole Milk ½ pt | |
| | PRESCHOOL (3-5 YEARS) | | | |
| | WG Cereal 1 bowl Assorted 100% Juice 4 oz 1% Milk ½ pt | Ham & Cheese Loaf Sandwich 2 oz Fresh Sliced Oranges ¼ c Baked Sweet Potato Fries 1/4 c Mustard/Ketchup 1pk 1 % Milk ½ pt | Plain Bagel w/Strawberry Cream Cheese (1) 1% Milk ½ pt | |
| MON 13 | TODDLERS (1-2 YEARS) | | | |
| | Grits 1/4 c Fresh Blueberries ¼ c Whole Milk ½ pt | Cn Label Meat Loaf w/Ketchup 1 ½ oz Instant Mashed Potatoes ¼ c Canned Green Beans ¼ c WG Roll (1) Whole Milk ½ pt | Wheat Veggie Thins 1 pk Cheese Cubes 1 oz Water | |
| | PRESCHOOL (3-5 YEARS) | | | |
| | Grits ½ c Fresh Blueberries ½ c 1% Milk ½ pt | Cn Label Meat Loaf w/Ketchup 2 oz Instant Mashed Potatoes ¼ c Canned Green Beans ¼ c WG Roll (1) 1 % Milk ½ pt | Wheat Veggie Thins 1 pk Cheese Cubes 1 oz | |
| TUES 14 | TODDLERS (1-2 YEARS) | | | |
| | BKF Ham Patti 1 oz Canned Pineapple Tidbits ¼ c Whole Milk ½ pt | Beef Fajita Meat 1 ½ oz WG Tortilla (1) Canned Black Beans ¼ c Fresh Strawberries ¼ c Picante Sauce 1 pk Whole Milk ½ pt | WG Bear Grahams 1pk 100% Grape Juice 4 oz | |
| | PRESCHOOL (3-5 YEARS) | | | |
| | BKF Ham Patti 1 oz Canned Pineapple Tidbits ½ c 1% Milk ½ pt | Beef Fajita Meat 1 ½ oz WG Tortilla (1) Canned Black Beans ¼ c Fresh Strawberries ¼ c Picante Sauce 1 pk 1 % Milk ½ pt | WG Bear Grahams 1pk 100% Grape Juice 4 oz | |
| WED 15 | TODDLERS (1-2 YEARS) | | | |
| | WG Cereal 1 bowl 100 % Fruit Juice 4 oz Whole Milk ½ pt | Baked Ham 1 ½ oz Great Northern Beans ¼ c Sweet Potato Crunch ¼ c Cornbread Square (1) | WG Muffin (1) Whole Milk ½ pt | |

| | | | | |
|---------------------|---|---|---|--|
| | | Whole Milk ½ pt | | |
| | PRESCHOOL (3-5 YEARS) | | | |
| | WG Cereal 1 bowl 100 % Fruit Juice 4 oz 1% Milk ½ p | Baked Ham 2 oz Great Northern Beans ¼ c Sweet Potato Crunch ¼ c Cornbread Square (1) 1 % Milk ½ pt | WG Muffin (1) 1% Milk ½ pt | |
| THURS 16 | TODDLERS (1-2 YEARS) | | | |
| | WG Toast 1 sl Canned Applesauce ¼ c Jelly 1 pk Whole Milk ½ pt | CN Label Country Fried Steak w/ Gravy 1 ½ oz Baked Roasted Potatoes 1/4 c Steamed Broccoli Normandy ¼ c WG Roll (1) Whole Milk ½ pt | WG Pretzel Goldfish 1 pk Whole Milk ½ pt | |
| | PRESCHOOL (3-5 YEARS) | | | |
| | WG Toast 1 sl Canned Applesauce ¼ c Jelly 1 pk 1% Milk ½ pt | CN Label Country Fried Steak w/ Gravy 2 oz Baked Roasted Potatoes 1/4 c Steamed Broccoli Normandy ¼ c WG Roll (1) 1 % Milk ½ pt | WG Pretzel Goldfish 1 pk 1% Milk ½ pt | |
| FRI 17 | TODDLERS (1-2 YEARS) | | | |
| | WG Cereal 1 bowl 100 % Fruit Juice 4 oz Whole Milk ½ pt | WG Turkey & Cheese Wrap 1 ½ oz Baked Tater Totes 1/4 c Banana (1/2) Ketchup/Mayo 1 pk Whole Milk ½ pt | WG Chex 1 pk Whole Milk ½ pt | |
| | PRESCHOOL (3-5 YEARS) | | | |
| | WG Cereal bowl 100% Fruit Juice 4 oz 1% Milk ½ pt | WG Turkey & Cheese Wrap 2 oz Baked Tater Totes 1/4 c Banana (1) Lettuce & Tomato ½ c Ketchup/Mayo 1 pk 1% Milk ½ pt | WG Chex 1 pk 1% Milk ½ pt | |
| MON 20 | TODDLERS (1-2 YEARS) | | | |
| | | Happy Martin Luther King Jr Day | | |

| | | | |
|---------------------|---|---|---|
| | PRESCHOOL (3-5 YEARS) | | |
| | Happy Martin Luther King Jr Day | | |
| TUES 21 | TODDLERS (1-2 YEARS) | | |
| | WG Cereal 1 Bowl Assorted 100 % Fruit Juice 4 oz Whole Milk ½ pt | Chicken Taco 1 ½ oz WG Tortilla (1) Steamed Corn ¼ c Fresh Guacamole ¼ c Shredded Cheese/Picante Sauce (1) Whole Milk ½ pt | WG English Muffin w/ Jelly (1) Whole Milk ½ pt |
| | PRESCHOOL (3-5 YEARS) | | |
| | WG Cereal 1 Bowl Assorted 100 % Fruit Juice 4 oz 1% Milk ½ pt | Chicken Taco 2 oz WG Tortilla (1) Steamed Corn ¼ c Fresh Guacamole ¼ c Shredded Cheese/Picante Sauce (1) 1% Milk ½ pt | WG English Muffin w/ Jelly (1) 1 % Milk ½ pt |
| WED 22 | TODDLERS (1-2 YEARS) | | |
| | WG Oatmeal Breakfast Round (1) Canned Diced Peaches ¼ c Whole Milk ½ pt | BBQ Baked Chicken 1 ½ oz Steamed Cabbage ¼ c Canned Sweet Potatoes (1) Cornbread Muffin (1) Whole Milk ½ pt | WG Muffin (1) Whole Milk ½ pt |
| | PRESCHOOL (3-5 YEARS) | | |
| | WG Oatmeal Breakfast Round (1) Canned Diced Peaches ½ c 1 % Milk ½ pt | BBQ Baked Chicken 2 oz Steamed Cabbage ¼ c Canned Sweet Potatoes (1) Cornbread Muffin (1) 1% Milk ½ pt | WG Muffin (1) 1% Milk ½ pt |
| THURS 23 | TODDLERS (1-2 YEARS) | | |
| | CN Label WG BKF Pizza 1 sl Fresh Mixed Berries ¼ c Whole Milk ½ pt | Manwich w/Bun 2 oz Baked Waffle Fries ¼ c Canned Apricots ¼ c Ketchup 1 pk Whole Milk ½ pt | Yogurt ½ oz WG Ritz Crackers (4) Water |
| | PRESCHOOL (3-5 YEARS) | | |

| | | | | |
|--------------------|---|---|---|--|
| | CN Label WG BKF Pizza 1 sl Fresh Mixed Berries ½ c 1% Milk ½ pt | Manwich w/Bun 2 oz Baked Waffle Fries ¼ c Canned Apricots ¼ c Ketchup 1 pk 1% Milk ½ p | Yogurt ½ oz WG Ritz Crackers (8) Water | |
| FRI 24 | TODDLERS (1-2 YEARS) | | | |
| | WG Cereal 1 bowl 100% Fruit Juice 4 oz Whole Milk ½ pt | Beef Bolonga Sandwich 1 ½ oz Baked Tater Totes 1/4 c Fresh Mango ¼ c Mustard/ Ketchup 1pk Whole Milk ½ pt | CN Label WG P&J Sandwich (1) Water | |
| | PRESCHOOL (3-5 YEARS) | | | |
| | WG Cereal 1 bowl 100% Fruit Juice 4 oz 1% Milk ½ pt | Beef Bolonga Sandwich 2 oz Baked Tater Totes 1/4 c Fresh Mango ¼ c 1% Milk ½ pt | Cn Label WG P&J Sandwich (1) Water | |
| MON 27 | TODDLERS (1-2 YEARS) | | | |
| | Turkey Links 1 oz Canned Apples ¼ c Whole Milk ½ pt | WG Chicken Spaghetti w/Meat Sauce ¼ c Steamed Catalina Vegetables 1/4 c Canned Mixed Fruit ¼ c WG Garlic Breadstick (1) Whole Milk ½ pt | WG Lemon Berry Crips 1pk Whole Milk ½ pt | |
| | PRESCHOOL (3-5 YEARS) | | | |
| | Turkey Links 1 oz Fresh Sliced Apples (1) 1% Milk ½ pt | WG Chicken Spaghetti w/Meat Sauce ½ c Steamed Catalina Vegetables 1/4 c Canned Mixed Fruit ¼ c WG Garlic Breadstick (1)) 1 % Milk ½ pt | WG Lemon Berry Crip 1pk 1% Milk ½ pt | |
| TUES 28 | TODDLERS (1-2 YEARS) | | | |
| | WG Cheese Toast 1 sl Canned Pineapple Tidbits ¼ c Whole Milk ½ pt | CN Label Salisbury Steak 1 ½ oz Steamed Antigua Vegetables ¼ c Mashed Potatoes ¼ c WG Roll (1) Whole Milk ½ pt | WG Graham Crackers (4) Peanut Butter 1 oz Water | |
| | PRESCHOOL (3-5 YEARS) | | | |

| | | | | |
|---------------------|---|--|---|--|
| | WG Cheese Toast 1 sl Canned Pineapple Tidbits 1/2 c 1% Milk 1/2 pt | CN Label Salisbury Steak 1 1/2 oz Steamed Antigua Vegetables 1/4 c Mashed Potatoes 1/4 c WG Roll (1) 1% Milk 1/2 pt | WG Graham Crackers (8) Peanut Butter 1 oz Water | |
| WED 29 | TODDLERS (1-2 YEARS) | | | |
| | WG Cereal 1 bowl 100% Fruit Juice 4 oz Whole Milk 1/2 pt | Honey Lemon Chicken 1 1/2 oz Black-eyed Peas 1/4 c Yam Pattie 1/4 c Cornbread Square (1) Whole Milk 1/2 pt | Sliced Peaches 1/2 c Cottage Cheese 2 oz Water | |
| | PRESCHOOL (3-5 YEARS) | | | |
| | WG Cereal 1 bowl 100% Fruit Juice 4 oz 1% Milk 1/2 pt | Honey Lemon Chicken 2 oz Black-eyed Peas 1/4 c Yam Pattie 1/4 c Cornbread Square (1) 1% Milk 1/2 pt | Sliced Peaches 1/2 c Cottage Cheese 2 oz Water | |
| THURS 30 | TODDLERS (1-2 YEARS) | | | |
| | WG Biscuit (1) Honey Packet 1 pk Banana (1/2) Whole Milk 1/2 pt. | Taco Soup 1/2 c WG Grilled Cheese Sandwich 1 oz Steamed Carrots 1/4 c 100% Juice Fruit Cup 4 oz Whole Milk 1/2 pt | WG Waffle Snap 1 pk 100% Juice Sidekick 4 oz | |
| | PRESCHOOL (3-5 YEARS) | | | |
| | WG Biscuit (1) Honey Packet 1 pk Banana (1/2) 1% Milk 1/2 pt | WG Macaroni & Cheese w/Turkey Chunks 1/2 c Steamed Asian Blend Vegetables 1/4 c Canned Tropical Fruit 1/4 c WG Roll (1) 1% Milk 1/2 pt | WG Waffle Snap 1 pk 100% Juice Sidekick 4 oz | |
| FRI 31 | TODDLERS (1-2 YEARS) | | | |
| | WG Cereal 1 bowl 100% Fruit Juice 4 oz Whole Milk 1/2 pt | CN Label BBQ Sandwich 1 1/2 oz Baked French Fries 1/4 c Canned Diced Peaches 1/4 c Ketchup 1pk Whole Milk 1/2 pt | WG Graham Friends 1 pk Whole Milk 1/2 pt | |
| | PRESCHOOL (3-5 YEARS) | | | |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | WG Cereal 1 bowl 100% Fruit Juice 4 oz 1% Milk ½ pt | CN Label BBQ Sandwich 2 oz Baked French Fries 1/4 c Canned Diced Peaches 1/4 c Ketchup 1pk 1 % Milk ½ pt | WG Graham Friends 1 pk 1% Milk ½ pt | |
|--|---|--|--|--|

In accordance with Federal civil rights law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, the USDA, its Agencies, offices, and employees, and institutions participating in or administering USDA programs are prohibited from discriminating based on race, color, national origin, sex (including gender identity and sexual orientation), disability, age, or reprisal or retaliation for prior civil rights activity in any program or activity conducted or funded by USDA. Persons with disabilities who require alternative means of communication for program information (e.g. Braille, large print, audiotope, American Sign Language, etc.), should contact the Agency (State or local) where they applied for benefits. Individuals who are deaf, hard of hearing or have speech disabilities may contact USDA through the Federal Relay Service at (800) 877-8339. Additionally, program information may be made available in languages other than English. To file a program complaint of discrimination, complete the [USDA Program Discrimination Complaint Form](#), (AD-3027) found online at: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, and at any USDA office, or write a letter addressed to USDA and provide in the letter all of the information requested in the form. To request a copy of the complaint form, call (866) 632-9992. Submit your completed form or letter to USDA by:

- (1) mail: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) fax: (202) 690-7442; or
- (3) email: program.intake@usda.gov

This institution is an equal opportunity provider and employer.

**Condado de Mississippi Arkansas, E.O.C.
Head Start y Programa de Desarrollo Infantil
Menú para enero de 2025**

EL MENÚ ESTÁ SUJETO A CAMBIOS DEBIDO A LA DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS

| USDA REQUISITOS | DESAYUNO | ALMUERZO | BOCADILLO | MERIENDA TARDÍA |
|----------------------------|---|---|---|----------------------------|
| | <p align="center">Leche, fluida Jugo o fruta o verdura Pan, pan alternado**** y/o cereales Enriquecido o de grano entero Pan o cereal: Secos en frío o cocidos en caliente</p> <p align="center">USDA/Requisitos de componentes</p> | <p align="center">Leche, fluida Carne o alternativa a la carne (carne magra o ave o pescado) Queso Huevo Frijoles o guisantes secos cocidos Mantequilla de maní Yogur (natural o saborizado) (O una cantidad equivalente de cualquier combinación de las carnes anteriores/alternativas a la carne) Verduras y/o frutas (total de dos o más) Pan o pan alternado enriquecido o integral USDA/ Requisitos de componentes</p> | <p align="center">(seleccione 2 de estos 4 componentes) Leche, fluida Carne o alternativa de carne Jugo o fruta o verdura Pan, pan alternado**** y/o cereales Pan enriquecido o integral o Cereal: Seco en frío o cocido en caliente USDA/ Requisitos de componentes</p> | <p align="center">N/A</p> |
| MON 6 | NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS) | | | |
| | <p>Tostadas francesas WG (1) Manzanas enlatadas en rodajas 1/4 taza Jarabe 1 paquete Leche entera 1/2 pt</p> | <p>Carne de Fajita de Pollo 1 1/2 oz Tortilla WG (1) Frijoles refritos enlatados 1/4 c Arroz Español 1/4 c Salsa Picante 1 paquete Leche entera 1/2 pt</p> | <p>WG Cheez-Its (1) Leche entera 1/2 pt</p> | |
| | PREESCOLAR (3-5 AÑOS) | | | |
| | <p>Tostadas francesas WG (1) Manzanas enlatadas en rodajas 1/4 taza Jarabe 1 paquete 1% Leche 1/2 pt</p> | <p>Carne de Fajita de Pollo 2 oz Tortilla WG (1) Frijoles refritos 1/4 c Arroz Español 1/4 c Salsa Picante 1 paquete 1 % Leche 1/2 pt</p> | <p>WG Cheez-Its (1) 1% Leche 1/2 pt</p> | |

| | | | | |
|--------------------------------------|---|--|--|--|
| | | | | |
| MARTE S 7 | NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS) | | | |
| | WG Cereal 1 tazón Surtido 100% Jugo 4 oz Leche entera 1/2 pt | Chile 1/2 taza Maíz al vapor 1/4 c Taza de piña 1/4 c WG Sándwich de queso a la parrilla (1) Leche entera 1/2 pt | WG Goldfish 1 paquete Leche entera 1/2 pt | |
| | PREESCOLAR (3-5 AÑOS) | | | |
| | WG Cereal 1 tazón Surtido 100% Jugo 4 oz 1% Leche 1/2 pt | Chile 1/2 taza Maíz al vapor 1/4 c Taza de piña 1/4 c WG Sándwich de queso a la parrilla (1) 1% Leche 1/2 pt | WG Goldfish 1 paquete 1 % Leche 1/2 pt | |
| MIÉRCOLES 8 | NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS) | | | |
| | Avena con azúcar morena y canela 1/4 c Frutas mixtas en conserva 1/4 c Leche entera 1/2 pt | Ravioles Cn Label WG (8) Mezcla Italiana de Verduras al Vapor 1/4 c Peras enlatadas cortadas en cubitos 1/4 taza WG Pan de Ajo (1) Leche entera 1/2 pt | WG Chex 1 paquete Jugo de verduras 4 oz | |
| | PREESCOLAR (3-5 AÑOS) | | | |
| | Avena con azúcar morena y canela 1/2 taza Frutas mixtas en conserva 1/2 taza 1 % Leche 1/2 pt | Ravioles Cn Label WG (8) Mezcla Italiana de Verduras al Vapor 1/4 c Peras enlatadas cortadas en cubitos 1/4 taza WG Pan de Ajo (1) 1 % Leche 1/2 pt | WG Chex 1 paquete Jugo de verduras 4 oz | |
| JUEVES 9 | NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS) | | | |
| | CN Label WG Burrito de desayuno (1) Duraznos enlatados 1/4 c Salsa 1pk Leche entera 1/2 pt | Sándwich de pollo con etiqueta CN 1 1/2 oz Gofres fritos enlatados 1/4 taza Plátano fresco (1/2) Mayo/Ketchup 1 pk Leche entera 1/2 pt | Granola Bites 1 oz Piñas frescas 1/2 oz Agua | |
| | PREESCOLAR (3-5 AÑOS) | | | |

| | | | |
|---------------------------|---|---|--|
| | CN Label WG Burrito de desayuno (1) Duraznos enlatados 1/4 c Salsa 1pk 1% Leche 1/2 pt | Sándwich de pollo con etiqueta CN 1 1/2 oz Gofres fritos enlatados 1/4 taza Plátano Fresco (1) Mayo/Ketchup 1 pk 1% Leche 1/2 pt | Granola Bites 1 oz Piñas frescas 1/2 oz Agua |
| VIE 10 | NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS) | | |
| | WG Cereal 1 tazón Surtido 100% Jugo 4 oz Leche entera 1/2 pt | Sándwich de Pan de Jamón y Queso 11/2 oz Mandarinas en conserva 1/4 c Batatas fritas al horno 1/4 c Mostaza/Salsa de tomate 1 unidad Leche entera 1/2 pt | Bagel simple con queso crema de fresa (1) Leche entera 1/2 pt |
| | PREESCOLAR (3-5 AÑOS) | | |
| | WG Cereal 1 tazón Surtido 100% Jugo 4 oz 1% Leche 1/2 pt | Sándwich de Pan de Jamón y Queso 2 oz Naranjas frescas en rodajas 1/4 c Batatas fritas al horno 1/4 c Mostaza/Salsa de tomate 1 unidad 1 % Leche 1/2 pt | Bagel simple con queso crema de fresa (1) 1% Leche 1/2 pt |
| MON 13 | NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS) | | |
| | Sémola 1/4 c Arándanos frescos 1/4 c Leche entera 1/2 pt | Pastel de carne con etiqueta Cn con salsa de tomate 1 1/2 oz Puré de papas instantáneo 1/4 c Judías verdes enlatadas 1/4 c Rollo WG (1) Leche entera 1/2 pt | Trigo Vegetal Delgado 1 paquete Cubos de queso 1 oz Agua |
| | PREESCOLAR (3-5 AÑOS) | | |
| | Sémola 1/2 c Arándanos frescos 1/2 taza 1% Leche 1/2 pt | Pastel de carne con etiqueta Cn con salsa de tomate 2 oz Puré de papas instantáneo 1/4 c Judías verdes enlatadas 1/4 c Rollo WG (1) 1 % Leche 1/2 pt | Trigo Vegetal Delgado 1 paquete Cubos de queso 1 oz |
| MARTE S 14 | PREESCOLAR (3-5 AÑOS) | | |
| | BKF Patti Crudo 1 oz Trocitos de piña enlatados 1/4 c Leche entera 1/2 pt | Fajita de Carne de Res 1 1/2 oz Tortilla WG (1) Frijoles negros enlatados 1/4 c Fresas frescas 1/4 c Salsa Picante 1 paquete Leche entera 1/2 pt | WG Bear Grahams 1pk 100% Jugo de Uva 4 oz |

| | | | | |
|------------------------------|--|--|--|--|
| | BKF Patti Crudo 1 oz Trocitos de piña enlatados 1/2 taza 1% Leche 1/2 pt | Fajita de Carne de Res 1 1/2 oz Tortilla WG (1) Frijoles negros enlatados 1/4 c Fresas frescas 1/4 c Salsa Picante 1 paquete 1 % Leche 1/2 pt | WG Bear Grahams 1pk 100% Jugo de Uva 4 oz | |
| MIÉRC OLES 15 | NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS) | | | |
| | WG Cereal 1 tazón Jugo 100% de Fruta 4 oz Leche entera 1/2 pt | Jamón al horno 1 1/2 oz Frijoles Grandes del Norte 1/4 c Crujiente de boniato 1/4 c Plaza de Pan de Maíz (1) Leche entera 1/2 pt | Muffin WG (1) Leche entera 1/2 pt | |
| | PREESCOLAR (3-5 AÑOS) | | | |
| | WG Cereal 1 tazón Jugo 100% de Fruta 4 oz 1% Leche 1/2 p | Jamón al horno 2 oz Frijoles Grandes del Norte 1/4 c Crujiente de boniato 1/4 c Plaza de Pan de Maíz (1) 1 % Leche 1/2 pt | Muffin WG (1) 1% Leche 1/2 pt | |
| JUEVES 16 | NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS) | | | |
| | WG Tostada 1 sl Puré de manzana enlatado 1/4 c Gelatina 1 paquete Leche entera 1/2 pt | Filete frito con salsa CN Label Country 1 1/2 oz Patatas asadas al horno 1/4 c Brócoli al vapor Normandía 1/4 c Rollo WG (1) Leche entera 1/2 pt | WG Pretzel Goldfish 1 paquete Leche entera 1/2 pt | |
| | PREESCOLAR (3-5 AÑOS) | | | |
| | WG Tostada 1 sl Puré de manzana enlatado 1/4 c Gelatina 1 paquete 1% Leche 1/2 pt | Filete frito campestre CN Label con salsa 2 oz Patatas asadas al horno 1/4 c Brócoli al vapor Normandía 1/4 c Rollo WG (1) 1 % Leche 1/2 pt | WG Pretzel Goldfish 1 paquete 1% Leche 1/2 pt | |
| VIE 17 | NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS) | | | |
| | WG Cereal 1 tazón Jugo 100% de Fruta 4 oz Leche entera 1/2 pt | WG Wrap de Pavo y Queso 1 1/2 oz Bolsas de papas al horno 1/4 c Plátano (1/2) Ketchup/Mayo 1 pk Leche entera 1/2 pt | WG Chex 1 paquete Leche entera 1/2 pt | |
| | PREESCOLAR (3-5 AÑOS) | | | |

| | | | | |
|-----------------------------|--|---|---|--|
| | WG Cereal 1 bol Jugo 100% de Fruta 4 oz 1% Leche 1/2 pt | WG Wrap de Pavo y Queso 2 oz Bolsas de papas al horno 1/4 c Plátano (1) Lechuga y tomate 1/2 taza Ketchup/Mayo 1 pk 1% Leche 1/2 pt | WG Chex 1 paquete 1% Leche 1/2 pt | |
| MON 20 | NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS) | | | |
| | | Feliz Martín Lutero Día del Rey Jr | | |
| | PREESCOLAR (3-5 AÑOS) | | | |
| | | Feliz Martín Lutero Día del Rey Jr | | |
| MARTE S 21 | NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS) | | | |
| | WG Cereal 1 Tazón Surtido de Jugo 100% Fruta 4 oz Leche entera 1/2 pt | Taco de pollo 1 1/2 oz Tortilla WG (1) Maíz al vapor 1/4 c Guacamole fresco 1/4 taza Queso rallado/Salsa picante (1) Leche entera 1/2 pt | WG Muffin Inglés con Jalea (1) Leche entera 1/2 pt | |
| | PREESCOLAR (3-5 AÑOS) | | | |
| | WG Cereal 1 Tazón Surtido de Jugo 100% Fruta 4 oz 1% Leche 1/2 pt | Taco de pollo 2 oz Tortilla WG (1) Maíz al vapor 1/4 c Guacamole fresco 1/4 taza Queso rallado/Salsa picante (1) 1% Leche 1/2 pt | WG Muffin Inglés con Jalea (1) 1 % Leche 1/2 pt | |
| MIÉRC OLE 22 | NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS) | | | |
| | Ronda de desayuno de avena WG (1) Duraznos enlatados cortados en cubitos 1/4 taza Leche entera 1/2 pt | Pollo al horno a la barbacoa 1 1/2 oz Repollo al vapor 1/4 c Batatas enlatadas (1) Muffin de pan de maíz (1) Leche entera 1/2 pt | Muffin WG (1) Leche entera 1/2 pt | |
| | PREESCOLAR (3-5 AÑOS) | | | |

| | | | | |
|----------------------------|---|---|---|--|
| | Ronda de desayuno de avena WG (1) duraznos enlatados cortados en cubitos 1/2 taza 1 % Leche 1/2 pt | Pollo al horno a la barbacoa 2 oz Repollo al vapor 1/4 c Batatas enlatadas (1) Muffin de pan de maíz (1) 1% Leche 1/2 pt | Muffin WG (1) 1% Leche 1/2 pt | |
| JUEVES 23 | NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS) | | | |
| | CN Label WG BKF Pizza 1 sl Bayas Mixtas Frescas 1/4 c Leche entera 1/2 pt | Manwich con panecillo de 2 onzas Papas fritas con gofres al horno 1/4 taza Albaricoques enlatados 1/4 c Salsa de tomate 1 paquete Leche entera 1/2 pt | Yogur 1/2 oz Galletas WG Ritz (4) Agua | |
| | PREESCOLAR (3-5 AÑOS) | | | |
| | CN Label WG BKF Pizza 1 sl Bayas Mixtas Frescas 1/2 taza 1% Leche 1/2 pt | Manwich con panecillo de 2 onzas Papas fritas con gofres al horno 1/4 taza Albaricoques enlatados 1/4 c Salsa de tomate 1 paquete 1% Leche 1/2 p | Yogur 1/2 oz Galletas WG Ritz (8) Agua | |
| VIE 24 | NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS) | | | |
| | WG Cereal 1 tazón Jugo 100% de Fruta 4 oz Leche entera 1/2 pt | Sándwich Bolonga de Carne 1 1/2 oz Bolsas de papas al horno 1/4 c Mango fresco 1/4 taza Mostaza/ Ketchup 1pk Leche entera 1/2 pt | Etiqueta CN WG P&J Sándwich (1) Agua | |
| | PREESCOLAR (3-5 AÑOS) | | | |
| | WG Cereal 1 tazón Jugo 100% de Fruta 4 oz 1% Leche 1/2 pt | Sándwich de Bolonga de Ternera 2 oz Bolsas de papas al horno 1/4 c Mango fresco 1/4 taza 1% Leche 1/2 pt | Cn Etiqueta WG P&J Sándwich (1) Agua | |
| MON 27 | NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS) | | | |
| | Eslabones de pavo 1 oz Manzanas enlatadas 1/4 taza Leche entera 1/2 pt | Pollo WG Espagueti con salsa de carne 1/4 c Verduras Catalina al vapor 1/4 c Frutas mixtas en conserva 1/4 c WG Palillo de pan de ajo (1) Leche entera 1/2 pt | WG Limón Bayas Crips 1pk Leche entera 1/2 pt | |
| | PREESCOLAR (3-5 AÑOS) | | | |

| | | | | |
|---------------------------------------|--|---|--|--|
| | Eslabones de pavo 1 oz Manzanas frescas en rodajas (1) 1% Leche 1/2 pt | Pollo WG Espagueti con salsa de carne 1/2 taza Verduras Catalina al vapor 1/4 c Frutas mixtas en conserva 1/4 c WG Palillo de pan de ajo (1) 1 % Leche 1/2 pt | WG Limón Bayas Crip 1pk 1% Leche 1/2 pt | |
| MARTE S 28 | NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS) | | | |
| | Tostada de Queso WG 1 sl Trocitos de piña enlatados 1/4 c Leche entera 1/2 pt | Filete Salisbury con etiqueta CN 1 1/2 onzas Verduras Antigua al vapor 1/4 c Puré de patatas 1/4 c Rollo WG (1) Leche entera 1/2 pt | WG Graham Crackers (4) Mantequilla de maní 1 oz Agua | |
| | PREESCOLAR (3-5 AÑOS) | | | |
| | Tostada de Queso WG 1 sl Trocitos de piña enlatados 1/2 taza 1% Leche 1/2 pt | Filete Salisbury con etiqueta CN 1 1/2 onzas Verduras Antigua al vapor 1/4 c Puré de patatas 1/4 c Rollo WG (1) 1% Leche 1/2 pt | WG Graham Crackers (8) Mantequilla de maní 1 oz Agua | |
| MIÉRCOLES 29 | NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS) | | | |
| | WG Cereal 1 tazón Jugo 100% de Fruta 4 oz Leche entera 1/2 pt | Pollo con miel y limón 1 1/2 oz Guisantes de ojos negros 1/4 c Empanada de ñame 1/4 c Plaza de Pan de Maíz (1) Leche entera 1/2 pt | duraznos en rodajas 1/2 taza Requesón 2 oz Agua | |
| | PREESCOLAR (3-5 AÑOS) | | | |
| | WG Cereal 1 tazón Jugo 100% de Fruta 4 oz 1% Leche 1/2 pt | Pollo con miel y limón 2 oz Guisantes de ojos negros 1/4 c Empanada de ñame 1/4 c Plaza de Pan de Maíz (1) 1% Leche 1/2 pt | duraznos en rodajas 1/2 taza Requesón 2 oz Agua | |
| JUEVES 30 | NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS) | | | |
| | Galleta WG (1) Paquete de miel 1 paquete Plátano (1/2) Leche entera 1/2 pt. | Sopa de tacos 1/2 taza Sándwich de queso a la parrilla WG 1 oz Zanahorias al vapor 1/4 c Taza de Fruta 100% Jugo 4 oz Leche entera 1/2 pt | WG Waffle Snap 1 paquete Sidekick 100% Jugo 4 oz | |
| | PREESCOLAR (3-5 AÑOS) | | | |

| | | | | |
|-------------------|---|---|---|--|
| | Galleta WG (1) Paquete de miel 1 paquete Plátano (1/2) 1% Leche 1/2 pt | WG Macarrones con queso con trozos de pavo 1/2 taza Mezcla de verduras asiáticas al vapor 1/4 taza Fruta tropical en conserva 1/4 c Rollo WG (1) 1% Leche 1/2 pt | WG Waffle Snap 1 paquete Sidekick 100% Jugo 4 oz | |
| VIE 31 | NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS) | | | |
| | WG Cereal 1 tazón Jugo 100% de Fruta 4 oz Leche entera 1/2 pt | Sándwich de barbacoa CN Label 1 1/2 oz Papas fritas al horno 1/4 taza Duraznos enlatados cortados en cubitos 1/4 taza Ketchup 1pk Leche entera 1/2 pt | WG Graham Amigos 1 paquete Leche entera 1/2 pt | |
| | PREESCOLAR (3-5 AÑOS) | | | |
| | WG Cereal 1 tazón Jugo 100% de Fruta 4 oz 1% Leche 1/2 pt | Sándwich de barbacoa CN Label 2 oz Papas fritas al horno 1/4 taza Duraznos enlatados cortados en cubitos 1/4 taza Ketchup 1pk 1 % Leche 1/2 pt | WG Graham Amigos 1 paquete 1% Leche 1/2 pt | |

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las regulaciones y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo (incluida la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en cualquier programa o actividad realizada o financiada por USDA. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación para la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben comunicarse con la agencia (estatal o local) donde solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades auditivas o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339. Además, la información del programa puede estar disponible en otros idiomas además del inglés. Para presentar una queja de discriminación en el programa, complete el Formulario de Queja de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que se encuentra en línea en: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, y en cualquier oficina del USDA, o escriba una carta dirigida al USDA y proporcione en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de queja, llame al (866) 632-9992. Envíe su formulario o carta completa al USDA de la siguiente manera:

(1) correo: Departamento de Agricultura de EE. UU. Oficina del Secretario Adjunto de Derechos Civiles 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov

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

dreamstime.com

Mississippi County 8th Grade Career Day 2025



Teaching our Students to Be Pro & Be Proud

Come be a part of Helping and Encouraging our Students to become Great Leaders for the Future.



When: Wednesday, February 12, 2025
Where: Blytheville High School Arena
Time: 9:00 a.m. to 2:30 p.m.



LET'S MAKE A DIFFERENCE TOGETHER!





MENTAL WELLNESS MONTH

Mental wellness is an important aspect of overall health and well-being that often gets overlooked. January is Mental Wellness Month, making it the perfect time to focus on ways to improve and maintain mental wellness.

Lifeways

DRESSING APPROPRIATELY FOR THE WINTER WEATHER

Why Layering for Cold Weather?

Layering is essential because it allows you to adjust your child's clothing based on the weather and their activity level. If they're playing outside and start to get hot, you can remove a layer. If the wind picks up or the temperature drops, you can add a layer.

Layering also provides better insulation than wearing one thick layer. The air trapped between each layer acts as an extra layer of insulation, keeping your child warmer. Additionally, by choosing the right fabrics for each layer, you can ensure your child stays dry and comfortable, which is key to staying warm in the cold.

When it comes to layering kids, it's important to make a balance between warmth and comfort. I don't want my child to feel restricted by too many clothes, but I also want to make sure they're protected from the cold. Over the years, I've found that using lightweight, breathable materials in each layer works best.

Remember: Clothing itself doesn't produce heat—our bodies do, by burning the food and water that fuel us and by being physically active.

Step 1: The Base Layer

The base layer is the first layer of clothing that touches the skin. Its main job is to wick moisture away from the body. This is crucial because if your child sweats while playing outside and the sweat doesn't evaporate, they can quickly become cold and uncomfortable.

For the base layer, I always choose moisture-wicking fabrics like merino wool or synthetic materials like polyester. These fabrics keep the skin dry by pulling moisture away, which helps to regulate body temperature. Cotton is a No-Go for the base layer because it holds onto moisture, which can make your child feel cold.

In terms of clothing, you can go for thermal underwear, long-sleeve shirts, or leggings made of these materials. They should fit snugly but not too tight, as they need to allow for freedom of movement.

Step 2: The Mid Layer

The mid-layer is where the warmth comes from. This layer traps body heat and keeps the kids warm. The key here is insulation, and the best materials for this layer are fleece, down, or wool.

I often choose fleece jackets or wool sweaters for this layer. They provide excellent insulation without being too bulky. If it's extremely cold, a down jacket or vest can add extra warmth. The mid-layer should be slightly looser than the base layer to create air pockets, which help trap heat.

Step 3: The Outer Layer

The outer layer is the barrier that protects the kids from wind, rain, and snow. It's usually a jacket or coat that is waterproof, windproof, and breathable. This layer is essential because it keeps the other layers dry and allows moisture to escape, preventing my kids from feeling clammy.

For this layer, I choose a good quality winter jacket that is both waterproof and windproof. It should also be breathable, so sweat can escape. A jacket with adjustable cuffs and a hood is ideal because it adds an extra level of protection against the elements.

Guard for Hands, Feet, and Heads!

When layering for winter, don't just focus on the body and forget about the extremities. But keeping hands, feet, and heads warm is just as important. For hands, I use insulated gloves or mittens. Mittens are generally warmer because they allow fingers to share heat. For feet, warm socks made of wool or a wool blend are a must. Cotton socks should be avoided because they can hold moisture and lead to cold feet.

And of course, don't forget a warm hat. A lot of heat is lost through the head, so a hat made of wool or fleece is essential. I also make sure my kids wear scarves or neck gaiters to keep their necks warm and protect them from cold drafts.

Keep Your Kids' Feet Warm in Winter

Keeping your child's feet warm is crucial because cold feet can make the entire body feel cold. As I mentioned earlier, wool socks are the best choice because they keep feet warm even if they get wet.

I also make sure my kids wear waterproof boots that are insulated. The boots should be roomy enough to allow for thick socks without being too tight, as tight boots can restrict blood flow and make feet colder.

Layering for Babies

Layering for babies requires special attention because they can't regulate their body temperature as well as older children. I always start with a soft, moisture-wicking base layer, such as a onesie made of merino wool or a synthetic blend. For the mid-layer, I add a fleece or wool sweater and pants. Finally, I top it off with a snowsuit that is both insulated and waterproof. Don't forget a warm hat

that covers their ears, and mittens and booties to keep their hands and feet warm.

Layering for Toddlers

Layering for toddlers is similar to layering for older children, but you need to consider their mobility. I start with a moisture-wicking base layer, like thermal underwear. For the mid-layer, I choose a fleece jacket or wool sweater that isn't too bulky, so they can move easily.

The outer layer is a waterproof and windproof jacket, and I always make sure it's easy to put on and take off, as toddlers can get fussy. Insulated mittens, wool socks, and a warm hat are also essential.

Layering for Preschoolers

Preschoolers are more active, so it's important to choose layers that allow for movement while keeping them warm. I use a moisture-wicking base layer, such as a long-sleeve shirt and leggings. For the mid-layer, I like to use fleece jackets or wool sweaters, as they provide warmth without restricting movement.

For the outer layer choose a waterproof and windproof jacket for your kids. I also make sure they have insulated gloves or mittens, warm socks, and a hat.

Preschoolers are more independent, so I choose clothing that they can put on and take off by themselves.