

# FAN4 家族 新闻

儿童 + 家庭资源



**FAN4更新 | FAN 本月最佳 | 食谱 | 问 + A**  
**亲爱的 女士。FAN4Kids | 活动 + 花絮**



## FAN 4 更新

### 全國營養月

三月是全国营养月。现在是反思你正在吃的食物和你想要做出的任何改变的好时机。今年的主题是：“庆祝一个风味世界”。在这段时间里，我们正在庆祝所有人的文化传统和食谱。我们拥抱文化、美食和包容。以下是本月的一些观察结果：

- **移動你的身體** - 保持健康不僅僅是我們放入身體的食物。我們還需要確保我們正在鍛煉。找到一種有趣的鍛煉方式，讓你的身體動起來。
- **吃彩虹** - 確保你的盤子裡裝滿了五顏六色的食物。我們的水果和蔬菜顏色以多種不同的方式幫助我們的身體，而且它讓您的盤子看起來更有趣。
- **多喝H2O** - 保持水分對我們很重要。飲用水有助於我們消化食物，是我們的細胞工作所必需的。我們每天應該喝 8 杯水。
- **尋找靈感** - 厭倦了煮同樣的食物？每週查找新食譜並嘗試新食譜。Pinterest 充滿了有趣的食譜，或者你可能有一個你最喜歡的美食博主。選擇一個食譜，玩得開心。
- **升級家庭最愛** - 擁抱您的文化和食譜，或嘗試來自不同文化的新食譜！用一些成分做一些健康的交換。在許多文化中，大米是一種重要的主食。下次嘗試用糙米代替白米來獲得一些纖維和更多的營養。



### 本月之星

马纳瓜尔女士, P.S. 35 Bronx

“ 曼古爾女士是 P.S 35 的家長協調員。她積極參與學生的健康、福祉和安全。確保所有的學術和生活需求都得到滿足，以確保他們的學業成功。曼古爾女士對 F4K 課程、認可、活動以及傳播有關營養和健身對我們的幸福有多重要的信息表現出極大的熱愛和熱情。她幫助彌合了學生、家庭和教職員工之間的差距，並促進了所有人之間的團結，以便通過創造持續一生的持久健康的生活方式改變來實現 F4K 的使命。最後，曼古爾女士在 F4K 活動中的積極校風和活力為 P.S 35 小學中的健康帶來了更多的興奮，並促成了我們的 F4K 公告的創建，我們能夠在其中表彰學生選擇健康的生活方式並創造持久的記憶。曼古爾女士認為，改變不僅發生在學校，也發生在家裡。她認為，為了實現真正的改變，我們必須與每個家庭一起努力，確保他們能夠獲得所需的資源，以便做出更好的生活方式選擇。

總而言之，曼古爾女士繼續成為 F4K 和 P.S. 35 的變革推動者。為我們迎接新的一年健康、健身和保健目標！

繼續努力，曼古爾女士！”

# 家庭菜单

## 美味的经济友好

### 健康 + 快速

蓝莓西葫芦煎饼 [www.pinkwhen.com](http://www.pinkwhen.com)

#### 原料:

- 1 個雞蛋
- ½ 杯純希臘酸奶
- 2 湯匙蜂蜜
- ½-¾ 杯杏仁奶 (或選擇的牛奶)
- 1 杯全麥麵粉
- ½ 杯速食燕麥
- 1 茶匙肉桂
- 1 茶匙肉荳蔻
- 2 湯匙發酵粉
- ½ 杯西葫蘆絲
- ½ 杯藍莓 (新鮮或冷凍)

#### 烹調方法:

將酸奶、蜂蜜和雞蛋攪拌在一起  
加入牛奶攪拌至混合  
加入麵粉、燕麥、西葫蘆、肉桂、肉荳蔻和發酵粉。攪拌均勻  
用中低火加熱平底鍋，塗上椰子油或橄欖油。  
將均勻的麵糊倒入平底鍋中，在上面放上藍莓  
每邊煮2-3分鐘  
與楓糖漿或您最喜歡的配料一起享用



#### FAN4Kids 問題角落

以下哪種食物是精製穀物?

- a. 麥片
- b. 全麥麵包
- c. 爆米花
- d. 巧克力曲奇餅

穀物組為我們身體的哪一部分提供能量?

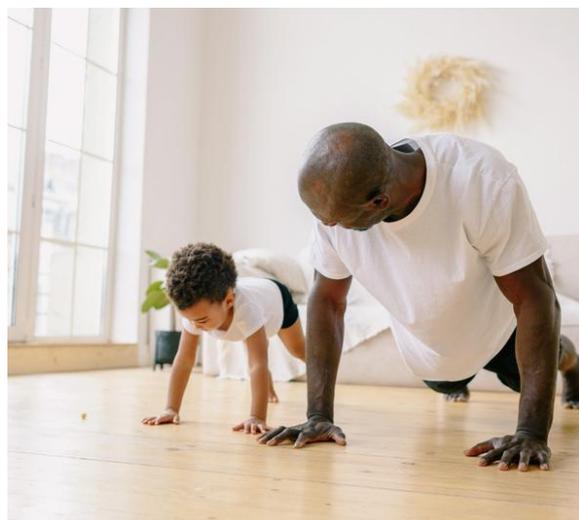
- a. 腦
- b. 肺
- c. 手臂
- d. 腿

哪兩塊肌肉協同工作來幫助我們保持平衡?

- a. 三頭肌和二頭肌
- b. 心臟和胸
- c. 腹部和下背部
- d. 小腿和心臟

什麼運動可以幫助我們的胸肌變得更強壯?

- a. 深蹲
- b. 俯臥撐
- c. 仰臥起坐
- d. 跑步



#### 答案

- D. **巧克力曲奇**: 精製穀物經過一個過程，會去除穀物中的營養和維生素，它們“有時”會變成穀物。
- A. **大腦**: 吃穀物可以讓我們全身精力充沛，尤其是我們的大腦，這對我們在學校學習時非常有用。
- C. **腹部和下背部**: 當我們移動和站立時，這2塊肌肉協同工作，使我們的身體保持穩定。
- B. **俯臥撐**: 我們的胸肌位於胸部。做俯臥撐是一個很好的鍛煉，可以幫助他們變得更強壯。

## 問 + A

有问题，請向我們提問：  
[info@fan4kids.org](mailto:info@fan4kids.org)

小罗伯特·奥利弗 - 创始人 + 首席执行官  
凯伦·肖克林 - 项目总监  
艾琳·约翰逊 - 开发总监  
萨拉斯瓦蒂·卡菲 - 项目协调员 + 首席讲师

谁是FAN4Kids团队?

罗婷婷 - F4K 教练  
马德琳·佩格罗 - F4K 教练  
娜塔莉·蒂 - F4K 教练  
亚历克莎·威尔逊 - F4K 教练

您最紧迫的健康  
问题已回答！



# 亲爱的 女士。FAN4KIDS

亲爱的 女士。FAN4Kids,

我的二年级学生从来对吃任何肉类都不感兴趣。作为一个家庭，我们决定成为素食主义者。目前，我们仍在吃乳制品，尚未决定是否将其从饮食中消除。我知道，在过渡期间，确保我们获得所需的基本营养素很重要。我希望您能就我们应该在新素食饮食中加入的食物类型提出建议。

帮助！  
素食妈妈

亲爱的素食妈妈，

健康素食的一大好处是它仍然可以提供最佳生长和营养所需的所有关键营养素。素食饮食富含蔬菜和水果，为我们的身体提供所需的基本营养。吃素食时，重要的是要包括富含蛋白质、钙和其他一些食物的食物。很多人往往担心摄入足够的蛋白质，因为我们的动物产品通常蛋白质含量很高。以下是一些其他可以为您的身体提供高蛋白来源的食物：鸡蛋、低脂牛奶、豆腐、坚果、干豆和全谷物。此外，虽然钙可以在乳制品中找到，但也可以在羽衣甘蓝、羽衣甘蓝和西兰花等绿叶蔬菜中找到。祝你过渡顺利！

真诚地，女士。FAN4Kids



- 通过 F4K 项目的实践，纽约州布朗克斯 P.S. 69 的幼儿园学生在与罗老师的 FAN4Kids 营养课中了解到所有水果都有种子，甚至有机会种植苹果种子。
- 超级英雄！纽约州布朗市 P.S.150 的学生创造了他们自己的超级英雄，并展示了他们的超级英雄喜欢哪些类型的全食和锻炼，这让他们变得如此强壮和健康！
- 别忘了。。。5月20日星期五下午 1:00 .m 是我们的下一个虚拟舞会！请加入我们 FAN4Kids 教练和 DJ Keith，您将动起来并享受一些欢快的音乐！欢迎家庭，学生和工作人员！

Zoom Link - <https://us02web.zoom.us/j/82461516800>  
会议编号 824 6151 6800

活动 + 花絮

特别感谢我们的合作伙伴和学校：

[Allen Foundation](#) | [Bai Water](#) | [Brooklyn Community Collaborative](#) | [CHALK NYP](#) | [Tisch Center Food Hub](#) | [Dircks Foundation](#) | [Empire BCBS](#) | [Eurofins Scientific](#) | [Good Coin Foundation](#) | [Kind Company](#) | [Maimonides Medical Center](#) | [Montefiore](#) | [New York Life](#) | [Novartis](#) | [NYC City Council](#) | [NYC Dept of Health](#) | [Stop and Shop](#) | [Target](#) | [Youth Inc](#) | [Walgreens](#) | [NYC Public Schools](#) | [Newark Public Schools](#)

P.S. 69, 157, 54, 382, 77, 161, 93, 35, 150, 207, 273, 298, 368, C.S. 134, TALES, Peshine Ave., Salome Urena

FAN4Kids 很自豪能够激励，教育和赋予孩子们权力和我们合作的家庭。在我们令人难以置信的合作伙伴和捐助者的帮助下，每周自豪地为多达 3,000 名儿童提供服务

问题: [karens@fan4kids.org](mailto:karens@fan4kids.org)

FITNESS AND NUTRITION FOR KIDS



[www.fan4kids.org](http://www.fan4kids.org)

538 Clinton Avenue | Brooklyn, NY 11238