



FAN4 家族新聞

兒童 + 家庭資源

FAN4更新 | FAN 本月最佳 | 食譜 | 問 + A
親愛的女士。FAN4Kids | 活動 + 花絮

FAN 4 更新



遊樂場安全

孩子們奔跑、嬉笑、玩耍的聲音，是我們路過遊樂場時，應該時時刻刻聽到的聲音！當孩子們在操場上玩耍時，他們實際上是在鍛煉，而且大部分時間，他們甚至沒有意識到自己在鍛煉。在操場上蹦蹦跳跳會很有趣，但同時注意安全也很重要。在帶您的孩子去遊樂場運動之前，這裡有一些安全提示：

檢查遊樂場：確保遊樂場上沒有故障設備，也沒有垃圾或其他危險物品。

成人監督：家長/監護人應始終在操場上進行監督。他們可以幫助防止受傷或在必要時協助急救。始終確保父母/監護人能夠隨時在操場上看到孩子。

適當玩耍：兒童應該保持自己的手腳，不能與別人動手動腳。正確使用設備，跳下設備前確保沒有其他兒童擋路，確保書包和自行車遠離遊樂區。

“ F4K的長期班主任夥伴Fighera女士被選為本月之星！她是紐約州布朗克斯157小學一位很棒的五年級老師！**Fighera女士**被選為本月之星，不僅是因為她鼓勵學生遵循 **FAN4Kids** 的信息，而且她自己也過著健康的生活方式！

用**Fighera女士**自己的話說：「健身和營養很重要，因為它可以讓你活得更久，感覺更好，並有助於調節我們的情緒。這是為我們的孩子和他們的未來樹立榜樣的好方法。我以更健康的生活方式生活和呼吸。」

在 **FAN4Kids** 的任何一天，您都會看到 **Fighera女士**參與 **F4K** 課程，然後將這些課程融入她自己的教學中。**Fighera女士**還說：「我喜歡 **F4K**，因為它向我們的學生推廣健康的理念和生活方式。它鼓勵 **fitkids** 活躍起來並吃更健康的食物。它基本上也能幫助他們做出更健康的生活方式選擇！」不僅 **Fighera女士**認為 **F4K** 很重要，而且 **fitkids** 也很高興參與活動，並且他們就如何过上更健康的生活方式分享想法。

Fighera女士說：「這讓他們從我的演講中解脫出來，並向他們展示了另一個可供他們學習的教學形象。我的孩子們喜歡 **Dainer** 教練每週的 **F4K** 課程，實際上希望他能在一周內更頻繁地來。他們真的很喜歡參加 **F4K**，尤其是健身活動！」

FAN4Kids 非常感謝 **Fighera女士** 及其對健身和營養的奉獻。祝賀 **Fighera女士**！”



本月之星

Ms. Fighera, P.S. 157 Bronx



家庭菜单

美味的经济友好

健康 + 快速

食譜: <https://www.pre-kpages.com/classroom-recipes-banana-snowman/>

材料

- 1根香蕉, 去皮並均勻切片 (每個雪人3片香蕉)
- 5個迷你巧克力片
- 1根椒鹽脆餅棒
- 1根小胡蘿蔔
- 1個草莓, 切成四塊

做法

- 取三片香蕉並將它們排成一排。
- 用兩顆迷你巧克力片做眼睛。將其他三個用於雪人上的按鈕。
- 將胡蘿蔔切成薄片, 然後將其插入眼睛下方的頂部香蕉片中作為鼻子。
- 將椒鹽脆餅棒掰成兩半, 然後將它們作為手臂插入中間的香蕉片中。
- 將其中一片草莓四分之一片放在最上面的香蕉片上方作為帽子。

發揮創意並添加其他有效的健康成分。享受!



FAN4Kids 問題角落

問題角落

1. 以下哪些活動對您的心臟有益?
A. 跳舞 B. 足球 C. 遛狗 D. 上述所有的
2. 哪種食物是全食?
A. 流行餡餅 B. 蘋果 C. 鬆餅 D. 曲奇餅
3. 股四頭肌位於?
A. 頭 b. 手臂 C. 腿前部 D. 腿後部
4. 食物中的能量叫什麼?
A. 卡路里 B. 脂肪 C. 糖 D. 健康

問 + A

有问题, 請向我們提問:
info@fan4kids.org

答案

1. D. 任何提高心率並持續使用大肌肉群的活動都被認為是心血管運動, 這將增強心臟。
2. B. 完整的食物以自然創造的形式存在, 並包含所有原始營養素。天然食物生長在樹木、藤蔓、灌木甚至地下。
3. C. 股四頭肌位於大腿前方。它負責伸展腿部並幫助行走和跳躍。
4. A. 卡路里為我們的身體和大腦提供能量。每天吃對份量的食物以保持身體健康並為其提供能量是很重要的。

Robert L. Oliver Jr. - Founder + CEO
Karen Schocklin - Program Director
Erin Johnson - Development Director

誰是FAN4Kids團隊?

Dainer Clark - F4K Instructor
Amanda Marcelin - F4K Instructor
Francesca Chaney - F4K Instructor
Quincy Cole Jr. - F4K Instructor

您最紧迫的健康
问题已回答！



亲爱的 女士。FAN4KIDS

亲爱的 女士。FAN4Kids,

我是一個狂熱的體育迷，我一直幻想我的兒子會喜歡運動。不幸的是，我三年級的兒子說他不喜歡運動，也不想與運動有任何關係。這對他的健康有害嗎？請幫我解決我的兒子！

謝謝，
體育迷爸爸

親愛的體育迷爸爸，

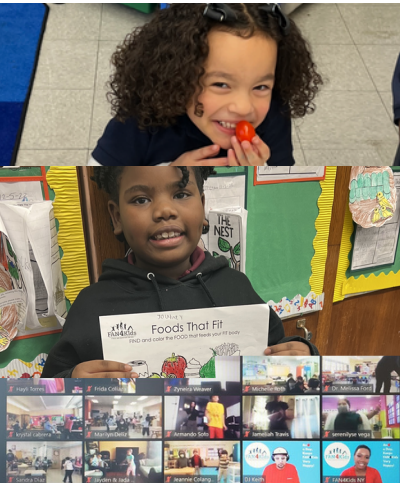
您的兒子完全有權不想參加體育運動。運動並不適合所有人。如果不練習，運動可能很難理解並且具有挑戰性。有時，孩子最初可能會對一項運動有不好的體驗，這會讓孩子望而卻步。

然而，參加體育運動有很多好處，所以在放棄之前，讓您的孩子嘗試一項他們尚未嘗試過的不同運動，選擇一項個人運動，在參加之前了解一項運動，或者報名參加一項運動朋友或親戚。

如果他仍然對在球場上打球不感興趣，別擔心！有許多非體育活動可以提供鍛煉並讓孩子保持活躍，例如在遊樂場玩耍、散步、跳繩、在臥室裡跳舞等。

讓您的兒子知道他不必參加運動，但如果他嘗試，他可能會找到自己喜歡的運動。不過，總而言之，做一個好動的孩子最重要！

真诚地，女士。FAN4Kids



- 紐約布魯克林273小學的FitKids 正在炫耀他們美麗的色彩，以及他們如何了解哪些是健康，和哪些是「有時」健康的食物。
- 新澤西州紐瓦克市 Salome Urena 小學的 FitKids 在蔬菜食品品嚐會上嘗試了許多不同的食物，很有趣。
- 线上FAN4家庭舞会应公众需求回归！请留意日期，因为我们每个月都会举办由我们出色的DJ Keith领导的有趣而令人兴奋的主题舞蹈！无论您身在何处，请穿上舞鞋，参加2月17日星期五下午1:00举行的下一次FAN4Family舞会，欢迎大家！

Zoom Link - <https://us02web.zoom.us/j/82461516800>

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

www.fan4kids.org

538 Clinton Avenue | Brooklyn, NY 11238