



Fitness and Nutrition: Lessons that Last a Lifetime

IN THIS ISSUE:

Pg 1: Merienda Para Después de Escuela

Pg 2: Recetas & Mes Nacional de Nutrición!

Pg 3: Aficionado del mes & Estimada Sra. FAN4Kids

Pg 4: Photos & FAN4Kids Bodega



We at FAN4Kids aspire to be the ultimate source of fitness and nutrition education for children and their families. Our goal is to prevent the problems resulting from poor eating habits and inactivity, by providing 'Lessons that Last a Lifetime.'



Merienda Para Después de Escuela

Muchos niños llegan de la escuela a su casa y están listos a saquear los gabinetes de la cocina y la nevera. Ellos se quejan de tan hambrientos que están y necesitan comer inmediatamente. Si esto suena como su hijo, como puede usted asegurarse de que disfruten de una merienda saludable, mientras dejando espacio para una cena nutritiva? Chequee los consejos siguientes para descubrir el mejor plan de merienda para su hijo.

Horario de Comer: El horario de cuando los niños están comiendo puede jugar un factor en cuanto y cuando su hijo puede tener hambre. Primero, tome nota de cuándo y lo que su hijo come al desayuno? Luego, entérese del horario de almuerzo y sobre sus hábitos de comer. Muchos niños comen el almuerzo de la escuela temprano en el día, algunos hasta antes de las 11:30am. Es importante descubrir cuando su hijo toma almuerzo en la escuela, cuanto están comiendo, que están consumiendo, si alguna vez no almuerzan, etc. También si su hijo participa en un programa después de escuela donde se provee una merienda? Últimamente, cuando se sirve la cena? Si su familia toma su cena temprano, usted va a querer posiblemente limitar la cantidad de bocadillos que su hijo comerá en medio de sus comidas. Una vez que tenga la respuesta a estas preguntas, usted podrá resolver cuando y que bocadillos saludables puede proveer para sus hijos.

Lista de Bocadillos Saludables: Después de descubrir cuando su hijo probablemente tenga hambre, haga una lista con su hijo de opciones saludables que le gustaría comer. Mientras las opciones son saludables, es importante permitirle a su hijo sentirse capacitados para elegir lo que ellos quieren comer. Ellos serán más dispuestos a comer los bocadillos, si ellos deciden en los alimentos. Lleve a su hijo a una excursión de supermercado y tome su tiempo leyendo los factores nutritivos y comparando productos. Tome atención a las cantidades de proteína, fibra, calcio, etc. y hable sobre el tamaño de porciones. Juntos, decidan los bocados que son bajos en azúcar, grasa, y sal para ser opciones de merienda diarias. Siendo participante en el proceso lo hace más probable que los niños aprendan sobre como tomar decisiones de comida saludables por su propia cuenta.

Bocadillos Fáciles: Entre más fáciles los bocados son para comer, lo más seguro que su hijo escogerá la opción saludable. Por ejemplo; Si su hijo desea masticar en los

palitos de pimiento fresco pero los vegetales no estas a ala mano, lo más seguro es de que ellos van a decidir otra opción la cual puede ser menos saludable. Teniendo frutas preparadas amigables para niños, vegetales y bocados saludables fácilmente visibles y accesibles, son maneras excelentes de promover el comer saludablemente. A los niños les encanta comer bocados cortados en formas, trozos pequeños y llenos de color. Si usted puede talvez preparar la merienda con anticipación o si su hijo puede tomar parte en la preparación, tiene una mejor posibilidad de que se los comerán!

Es recomendado el consumo de comidas saludables pequeñas, incluyendo bocados, a través del día. Usted, como padre, puede guiar a su hijo a consumir una dieta nutritiva y ayudar a tomar decisiones de comida saludable a una edad joven. Recuerde de descubrir cuando y lo que su hijo está comiendo al almuerzo y trabajar juntos para ofrecer bocados saludables, divertidos y fáciles para niños para mantener a su hijo feliz y saludable! En el mundo de hoy, hay toneladas de bocados saludables ya preparados para su conveniencia. Asegúrese de leer las etiquetas de nutrición cuidadosamente para elegir los artículos saludables. Si usted es de la clase que gusta de "cocinar" junto con su hijo, limite la cantidad agregada de dulces no saludables utilizados. Usted puede hasta dejar que su hijo sea creativo y descubrir su propio bocado saludable!

Nosotros hemos listado unos bocados saludables preparados e ideas para bocados amigables para niños para hacer juntos con su hijo.

Bocados fáciles y saludables: *Fruta fresca y vegetales cortados en diferente formas/tamaños *Galletas de grano entero con queso bajo de grasa, Rosquillas de grano entero, Salsa de garbanzo, Salsa de aguacate, Yogur griego con bayas, Pudín bajo de grasa, Mezcla de frutos secos, Palito de queso, Nueces, Fruta seca, Tostitos y salsa, Tostaditas de arroz, Granola, Semillas de Calabaza/Girasol, Salsa de manzana (sin endulzar)

Divertidos y amigables para niños para preparar con su hijo: Batidos combinan juntos los vegetales/frutas deseables con yogur, leche o agua y hielo. Agregue una cucharita de miel para endulzar si es necesario. Hormiguitas en un tronco-apio lleno con mantequilla de maní y uvas pasas encima. Bananas congeladas cubiertas con chocolate-media banana sumergida en chocolate negro y congelada. Huevos duros cortados a mitad con un trozo de queso en un palillo encima como velero *Tostadas de pita con salsa de fruta con canela-frutas de variedad picadas* Helados de fruta-fruta fresca batida y vertida en moldes de helados para congelar *Mini Sándwich de banana: 2 rebanadas de banana con mantequilla de maní en el centro* Tostaditas de manzana-rebanar manzanas frescas y colocar en horno para hornear* Sándwich de pepino y queso crema: 2 rebanadas de pepino con queso crema en el centro

Who are we at FAN4Kids?... Rob Oliver (CEO/Founder), Erin Johnson (Development Director), Karen Schocklin (Program Coordinator), Chelsey Wisotsky (Newsletter Editor) Instructors: Kristie Wong, Samantha Grzywacz, Melody DeGaetano, Hillary Landsman, Elana Wilson, Abimael Vega, Karlla de Lima Davis ... That's who!



Ingredientes:

- 2 tazas de cuscús, 2 tazas de agua
- 8 oz. queso feta, ½ pepino, en trozos
- Un manojo de uvas pasas
- Un manojo de piñones
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de aceite de olivo

Direcciones:

1. Agregue el cuscús al agua hirviendo y cocine como dirigido en el paquete
2. Caliente la sartén para freír y tueste los piñones hasta dorar; removiendo la sartén para asegurarse de que los piñones no se quemem
3. Combine el balsámico y el aceite de olivo en una jarra pequeña y batir
4. Separe el cuscús con un tenedor para deshacer los grumos y vierta la mezcla de balsámico sobre el cuscús y revuelva.
5. Agregue todos los otros ingredientes y revolver.



Ingredientes:

- 2 tazas de hielo
- ½ envase de fresas, deshojadas
- ½ taza de pina fresca o enlatada en trozos (si es enlatada use con su jugo natural)
- ½ taza de agua de coco, enfriada
- 8 hojas de menta
- 1 taza de hielo triturado extra para servir sobre

Direcciones: Combine los ingredientes en la licuadora y sirva sobre hielo picado y disfrútelo!

Marzo es el Mes Nacional de Nutrición!!

El Mes Nacional de la Nutrición es una campaña de educación e información nutricional patrocinada anualmente por la academia de Nutrición y Dietética. La campaña está diseñada para centrar la atención en la importancia de tomar decisiones informadas y desarrollar buenos hábitos alimenticios y de actividad física. Esta campaña nacional encaja perfectamente con el programa FAN4Kids, mientras enseñamos lecciones de nutrición y acondicionamiento físico a nuestros estudiantes, personal y familias. Esté atento a los proyectos del Mes Nacional de la Nutrición que sus hijos llevarán a casa este mes. Este año, el tema es *"Ir más Allá con la Alimentos"* y su importancia es oportuna por muchas razones. Ya sea que comience bien el día con un desayuno saludable o se alimente antes de un evento deportivo, los alimentos que elije pueden marcar la diferencia. Preparar sus alimentos para ir más allá, al planificar comidas y meriendas por adelantado también puede ayudar a reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos. El tema de este año del Mes Nacional de la Nutrición® nos alienta a lograr los numerosos beneficios que ofrecen los hábitos alimenticios saludables, pero también nos urge a encontrar maneras de reducir el desperdicio de alimentos. Aprender cómo administrar los recursos alimenticios en el hogar lo ayudará a *"Ir más Allá con los Alimentos"*, al tiempo que ahorrará tanto nutrientes como dinero. En FAN4Kids, los desafiamos a usted y a su familia a elegir alimentos que le den energía duradera y sean creativos para evitar el desperdicio de alimentos.

Consejos de Nutrición Saludable

1. Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición: tenga en cuenta las comidas que come todos los días.
2. El desayuno es la comida más importante del día. Asegúrese de comer un desayuno saludable todos los días.
3. Coma muchos alimentos diferentes todos los días; la variedad es la receta para una buena salud.
4. Elija alimentos de trigo integral (de color oscuro) sobre alimentos procesados blancos.
5. ¡Dame cinco! ¡Coma frutas y vegetales con cada comida y coma sabrosas meriendas!
6. ¡Ataque sorpresa! Coma tres comidas pequeñas más dos meriendas saludables por día.
7. Saciarse su sed. Beba 8-8oz. de H2O por día!
8. ¡Cuidade sus dientes! Cepílese los dientes al menos dos veces al día
9. ¡Muévete! Estar activo todos los días. La nutrición y la forma física van de la mano.
10. Elija alimentos bajos en grasa.
11. Comer alimentos del grupo de proteínas te ayudará a desarrollar músculos fuertes.
12. Comer alimentos del grupo de granos te dará mucha energía.
13. Comer alimentos del grupo de productos lácteos mantendrá sus huesos fuertes.
14. Comer alimentos del grupo de frutas y verduras te proporcionará vitaminas esenciales para ayudarte a crecer.
15. Siempre prueba nuevos alimentos ... nunca se sabe, ¡realmente te puede gustar!
16. Ir de compras de alimentos con su familia y pedirles que le compren alimentos saludables.
17. ¡Come despacio y disfruta de cada bocado!
18. ¡Trata bien tu cuerpo alimentándolo con alimentos saludables!
19. Coma alimentos de diferentes colores.
20. Los aguacates y los tomates son realmente frutas aunque las comemos como vegetales.
21. Escucha a tu cuerpo; le dirá cuándo tiene hambre o está lleno.
22. Evita "comida rápida" y "comida no nutritiva".
23. Trate de alimentarse con frutas y vegetales los cuales esten "en temporada".
24. Comience con una pequeña porción de comida. Siempre puedes volver por segundos si todavía tienes hambre.
25. Después de comer, espere para ver si todavía tiene hambre antes de tomar una segunda porción.
26. Incluye un vaso de agua con cada comida.
27. Incluya 4 grupos de alimentos en su desayuno para un comienzo saludable.
28. Disfruta del tiempo en familia durante las comidas.
29. Aprende a leer las etiquetas de los alimentos.
30. Trata de comer frutas y verduras frescas en lugar de congeladas o enlatadas.
31. Sea bueno con su cuerpo y tome decisiones saludables al elegir qué alimentos comer. Esto te ayudará a vivir una vida larga y saludable.

Eat a Rainbow Every Day!



¡Nuestra AFICIONADA del mes es Michelle Roth ... la maestra de ciencias en la EP 93, y la razón por la cual la EP 93 ahora tiene el programa FAN4Kids! El año pasado, el hijo de Michelle tuvo FAN4Kids en su escuela y ella, lenta y consistentemente, recibió consejos de nutrición de su primer alumno. "¿Esto tiene azúcar?" Preguntaba, "Mi maestra de FAN4Kids dice que no debo comer azúcar agregada". De sus pruebas de alimentos FAN4Kids en la escuela, el hijo de Michelle la animó a comenzar a comprar alimentos saludables como triscuits de trigo integral y los jugos mezclados de vegetales V-8. ¡Su hijo incluso comió la espinaca cruda de su plato! "Mi hijo es autista y tiene problemas sensoriales, por lo que para poder probar estos alimentos en un ambiente como ese, nunca sería capaz de hacerlo en casa". FAN4Kids ha tenido un impacto positivo en la forma en que la familia de Michelle ahora compra y come. Después de semanas de comprar alimentos nuevos con azúcares naturales y correr para encontrar palitos de vegetales, Michelle decidió compartir el programa con la EP 93. ¡Le encanta la influencia positiva que tenía sobre la salud de su hijo y la salud de toda su familia! Sabía que este programa era perfecto para la escuela en la que enseña.



Ahora es 2018 y FAN4Kids está en pleno apogeo en la EP 93. Michelle juega un papel activo en el comité de bienestar de la escuela y se compromete a asegurarse de que las lecciones de FAN4Kids se integren en su plan de estudios de ciencias, reforzando la nutrición y la alimentación saludable en clase. Ella continúa eligiendo alimentos saludables para su familia y es extremadamente apasionada acerca de llevar su pasión a sus alumnos. ¡Estamos ansiosos por ver lo que Michelle y el resto de la escuela publica 93 aportan a la escuela en asociación con el equipo de FAN4Kids!
¡Continúa con el gran trabajo, Michelle!

Estimada Sra. FAN4Kids,
Me siento agobiada por tratar de mantenerme al día asegurándome de que mi familia coma de manera saludable y de los alimentos con los comestibles adecuados. No estoy segura de como hacer que esto suceda para mi familia. Solo quiero un plan que sea fácil y que funcione para nosotros.
Sinceramente, Desafiada Alimentaria

Querida Desafiada Alimentaria,
 Esto parece una tarea desalentadora, especialmente con tantas ideas e información diferentes por ahí en estos días. Sin embargo, comer bien no tiene por qué ser complicado. Comience por hacer cambios simples para elegir alimentos y bebidas más saludables.

- Estas recomendaciones de las *Pautas Dietéticas para Estadounidenses* pueden ayudarlo a comenzar.
- Destaque las frutas, verduras, granos integrales y leche baja de grasa o descremada y productos lácteos.
 - Incluya carnes magras, pollo, pescado, frijoles, huevos y nueces.
 - Reduzca al mínimo las grasas saturadas, las grasas trans, la sal (sodio) y los azúcares añadidos.



Haga que sus Calorías Cuenten: Piense alimentos ricos en nutrientes en lugar de "buenos" o "malos". La mayoría de sus elecciones de alimentos deben estar repletas de vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes, y menos calorías. Hacer elecciones inteligentes de alimentos puede ayudarlo a mantenerse saludable, a controlar su peso y a mantenerse físicamente activo.

Centrarse en la Variedad: Coma una variedad de alimentos de todos los grupos de alimentos para obtener los nutrientes que su cuerpo necesita. Las frutas y verduras pueden ser frescas, congeladas o enlatadas. Coma más vegetales de color verde oscuro, como verduras de hoja verde y brócoli y vegetales de color naranja, incluyendo las zanahorias y las batatas. Varíe sus elecciones de proteínas con más pescado, frijoles y guisantes. Coma artículos de granos integrales del grupo de granos como; cereales, pan, galletas, arroz o pasta todos los días.

Conozca sus Grasas: Para ayudar a reducir su riesgo de enfermedad cardíaca, busque alimentos bajos en grasas saturadas y grasas trans. La mayoría de las grasas que consume deben ser aceites monoinsaturados y poliinsaturados. Verifique la etiqueta de información nutricional en el envasado de alimentos.

Conozca a su Familia: ¡Hay toneladas de alimentos diferentes que son saludables! No obligue a su familia a comer alimentos que no les gusten; en su lugar, descubra qué alimentos saludables le gusta a su familia comer y servirlos.

Una alimentación saludable se reduce a hacer elecciones prudentes de alimentos todos los días. Para comer la dieta más saludable, la clave es de poner atención en la selección de alimentos, variedad, moderación y control de porciones. Con estos consejos simples pero importantes, uno puede ser apto de proporcionar una dieta sana y equilibrada para su familia.

Rincón de Preguntas de FAN4Kids:

1. Los músculos debajo de su vientre en el medio de su cuerpo que apoyan todos sus movimientos se llaman?

- a) cuádriceps b) bíceps c) abdominales d) fórceps

2. Los alimentos del grupo de proteínas provienen de qué fuente?

- a) animales b) plantas c) animales y plantas d) ninguno

3. ¿Qué comida tiene la mayor cantidad de fibra en una porción?

- a) frijoles negros b) avena instantánea c) pera con piel



1 C) Abdominales: los músculos abdominales junto con los músculos de la parte inferior de la espalda forman los músculos "centrales" y ayudan a mantener el cuerpo estable y equilibrado, y a proteger la columna vertebral.

2 C) Los alimentos del grupo de proteínas provienen de fuentes tanto animales como vegetales. Carne, aves de corral, mariscos, frijoles, guisantes, huevos, productos de soya, nueces y semillas se consideran parte del grupo de proteínas.

3 A) Todas las anteriores son buenas elecciones de alimentos ricos en fibra. ¡Los frijoles negros tienen la mayor cantidad de fibra por porción con 15 gramos!



FAN4Kids
 154 Douglass St
 #1
 Brooklyn, NY
 11217

P: 201-349-7955
 F: 201-337-0738
 EMAIL:
info@Fan4Kids.org

We're on the Web!

www.fan4kids.org

and find us on
Facebook!



**Support
 FAN4Kids!**

Help reverse
 childhood obesity.
 Every dollar helps!
 Sponsor a child,
 class or even a
 school.

Donate online or
 mail your donation
 to the address
 above.



Scan to visit
www.FAN4Kids.com



El presidente del condado de Bronx; Ruben Diaz Jr., disfrutó de una visita divertida a una clase de Kindergarten de FAN4Kids en EP 157, Bronx, NY! Se unió a los estudiantes durante una de sus deliciosas degustaciones de alimentos y tuvo la oportunidad de ver de primera mano por qué el programa FAN4Kids es un gran éxito.



Los estudiantes de 3er grado en Harriet Tubman, Newark, NJ se divertieron mientras realizaban saltos durante 100 segundos en honor del día 100 de la escuela. ¡Los estudiantes de FAN4Kids en todas las escuelas de Nueva York y NJ hicieron una variedad de 100 ejercicios para celebrar el día 100 de la escuela!

FAN4Kids y su Bodega Local

FAN4Kids ha estado trabajando junto con bodegas/mini-mercados locales en el área para ayudar a las familias a tomar decisiones más saludables fuera de la escuela. FAN4Kids destaca los bocados saludables publicando los letreros de FAN4Kids "Escoja lo Saludable" al lado de los que creemos que son saludables o una alternativa más saludable. ¡Le recomendamos que revise las bodegas participantes y busque los letreros "¡Elija lo Saludable!"

Pregúnteles a sus hijos si pueden encontrar estos signos en la tienda y anímelos a elegir estos bocados saludables y deliciosos que los ayudarán a crecer grandes y fuertes. Pregúntele a su instructor de FAN4Kids qué bodegas locales tienen los letreros "Elija lo Saludable" y vaya con su hijo a buscarlos. ¡Asegúrese de tomar una foto de su hijo en la bodega con un bocado saludable comprado y envíelo a su instructor de FAN4Kids como parte de un desafío de incentivo de bocados saludables! ¡Veamos qué clase puede enviar más fotos!



Special thanks to our core sponsors, partners and the school administrators at PS 69, PS 157, PS 382, PS 54, PS 73, PS 14, PS 77, PS 93, PS 161, PS 308, PS 20, PS 207, HOPES, TALES, Harriet Tubman, St. Mark The Evangelist School, Achieve Community Charter School and North 10th St.