FAN4Kids

Fitness and Nutrition: Lessons that Last a Lifetime

Fall Issue 2019

IN THIS ISSUE:
Pg 1: ¡10 Consejos para Un Año Escolar Más Saludable!
Pg 2: Recetas & Rincón de Preguntas & FitKid del Mes!
Pg 3: Fan del Mes & Estimada Sra. FAN4kids & ¡Ponte en forma como familia!
Pg 4: Photos

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.'**

¡10 Consejos para Un Año Escolar Más Saludable!

El verano ha terminado oficialmente y estamos de vuelta en el ritmo de las cosas.¡ Y eso significa la escuela! Esos días interminables de libertad terminaron y la escuela volvió a la sesión. Ahora es un buen momento para entrar en la rutina de las cosas para que su hijo(a) tenga un año escolar feliz y saludable. Aquí hay 10 consejos para que su hijo tenga un año escolar feliz y saludable.

1. **Comience todos los días con un desayuno saludable**: Comer un desayuno saludable todas las mañanas te da energía y el combustible necesario durante el día. El desayuno debe estar lleno de alimentos saludables, como frutas y granos integrales, y no tanto azúcar. Los desayunos con alto contenido de azúcar le darán energía a su hijo, pero esa energía desaparecerá antes del almuerzo, lo que hará que se sienta lento y cansado. Comer un desayuno saludable los ayudará en la atención y concentrarse durante todo el día.

2. Beber más agua: ¡Mantente hidratado! El agua es muy importante y debe beberse durante todo el día. Para niños menores de 8 años, se recomienda que beban 4-6 vasos de agua todos los días. Para niños mayores de 8 años, se recomienda que tomen 8 vasos de agua todos los días. Limite esas bebidas azucaradas, ya que pueden provocar caries y otros problemas de salud.

3. Lávese las manos a menudo: El comienzo del año escolar tiende a provocar que los niños se resfríen y se enfermen. Es importante lavarse las manos varias veces durante el día y antener las manos alejadas de la cara, la boca y la nariz para evitar gérmenes.

4. Coma un almuerzo nutritivo: Asegúrese de comer alimentos de todos los grupos de alimentos. Esto te permitirá crecer fuerte y saludable. Durante el almuerzo, los niños pueden repostar sus cuerpos para permitirles continuar concentrándose, pensando y aprendiendo.

5. Duerma lo suficiente: Los niños deben dormir al menos 8 horas todos los días. Cuando los niños duermen suficientes horas, pueden concentrarse mejor y realmente sobresalir en la escuela. Asegúrese de que los niños se acuesten temprano para que no estén cansados durante el día y puedan tener éxito en la escuela.

6. Reduzca los refrigerios azucarados y salados: Comer demasiados bocadillos azucarados y salados provocará que los niños tengan sobrepeso y problemas dentales, como caries. En cambio, concéntrese en alimentos como frutas y verduras. Estos alimentos proporcionan vitaminas y nutrientes que ayudan al cuerpo a volverse fuerte y saludable.

7. Haz al menos 60 minutos de ejercicio todos los días: Estos 60 minutos pueden ocurrir durante el horario escolar o en el hogar. Estar activo permite que nuestros cuerpos sean fuertes y saludables. La actividad física realizada en casa puede incluir salir a caminar en familia, ir al parque, andar en bicicleta o jugar juegos. Hacer 60 minutos de ejercicio todos los días nos brinda muchos beneficios para la salud.

8. Limite el tiempo de pantalla: El tiempo de pantalla debe limitarse a 2 horas o menos al día. El tiempo de pantalla incluye teléfonos, iPad/tabletas, televisión y videojuegos. El tiempo de pantalla excesivo puede conducir a un bajo rendimiento en la escuela, los niños no realizan suficiente actividad física y aumentan de peso. Limitar los tiempos de pantalla le permite a su hijo concentrarse en otras cosas como la tarea y dormir lo suficiente para que estén listos para la escuela al día siguiente.

9. ¡Haz tu tarea! La tarea le permite a su hijo(a) revisar y practicar la información aprendida durante el día escolar. Esto les permitirá tener éxito en la escuela.

10. Ir a la escuela todos los días: Cuando su hijo está ausente de la escuela, pierde mucha información. Si el absentismo se vuelve consistente, se quedarán atrás de sus pares. Asistir a la escuela les permite a los estudiantes aprender y sobresalir académicamente.

Who are we at FAN4Kids?… Rob Oliver (CEO/Founder), Erin Johnson (Development Director), Karen Schocklin (Program Coordinator), Chelsey Wisotsky (Newsletter Editor), Saraswathi Cuffey (Instructor/Trainer) Instructors: Emani Parsons, Alicia Dean-Hall, Claudia Samad, Michelle Budet … That's who!

Recetas

Magdalenas de Manzana

4 cucharadas de mantequilla sin sal
1/2 taza de miel o jarabe de arce puro
1/2 taza de puré de manzana sin azúcar
1/2 taza de yogur griego natural
1/4 taza de leche, 2 huevos grandes
1 cucharadita de extracto de vainilla
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
1/2 cucharadita de levadura en polvo
1/2 cucharadita de sal, 1 1/2 cucharaditas de canela
1 1/2 tazas de harina blanca de trigo integral
1 manzana grande para hornear picada (1 tazas, sin necesidad de pelar)

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 grados F. Rocíe moldes para muffins con aceite en aerosol.
2. Coloque la mantequilla en un tazón grande y derrítala en el microondas.
3. Agregue la miel o jarabe de arce puro, puré de manzana, yogur griego natural, leche, huevos y vainilla al tazón con la mantequilla. Batir hasta que esté bien combinado.
4. Agregue el bicarbonato de sodio, el polvo de hornear, la sal y la canela al bol con los ingredientes húmedos. Batir hasta que esté bien combinado.
5. Agregue la harina blanca de trigo integral. Use una espátula de goma para mezclar hasta que esté casi combinada.
6. Agregue la manzana picada, guardando algunas piezas de manzana para la parte superior de los panecillos, si lo desea.
7. Usa una espátula de goma para mezclar la manzana hasta que se combine.
8. Saque la masa en los moldes para muffins engrasados, llenando cada pocillo aproximadamente 2/3 de su capacidad. Si reservó algunas de las piezas de manzana, presiónelas en la parte superior de los panecillos.
9. Hornee magdalenas de tamaño normal durante 16-18 minutos, hasta que un probador insertado en el centro salga limpio.
10. Dejar enfriar en la sartén durante 10 minutos, luego transferir a una rejilla para terminar de enfriar.

Source: https://kristineskitchenblog.com/healthy-apple-muffins/

Coliflor Búfalo

1 coliflor grande - cortada en pequeñas flores
1/2 taza de Salsa Picante de Frank - y un poco más para servir
2 cucharadas mantequilla derretida
1 cucharada aceite de oliva
1 cucharada jugo de limon fresco
1/2 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de sal

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 425 grados F y forre una bandeja para hornear grande con papel pergamino. Dejar de lado. Coloque las flores de coliflor en un tazón grande para mezclar.
2. En un tazón pequeño, mezcle la salsa picante, la mantequilla derretida, el aceite de oliva, el jugo de limón, el ajo en polvo y la sal. Batir para combinar.
3. Vierta la salsa de búfalo sobre los floretes de coliflor y revuelva bien para cubrir.
4. Extienda la coliflor en una sola capa sobre una bandeja para hornear forrada y hornee durante 25-30 minutos o hasta que la coliflor esté tierna y se dore alrededor de los bordes. ¡Disfruta!

Source: https://theforkedspoon.com

Fan4Kids - Rincón de Preguntas

1. Verdadero o Falso: ¿Está bien saltarse el desayuno si tiene prisa?

2. ¿Qué debes beber al máximo cada día?
a. Jugo de Manzana b. Leche c. Agua

3. ¿Cuántos minutos de ejercicio deben hacer los niños todos los días?
a. 45 minutos b. 20 minutos
c. 30 minutos d. 60 minutos

4. ¿Cómo se cocina el pollo para que sea un alimento para "comer a veces"?
a. Hornear b. Freír c. Parrilla

Respuestas:

1. **¡Falso!** El desayuno es la comida más importante del día. Alimenta nuestro cuerpo y nos da energía para el día.
2. **c. Agua:** Debe beber hasta 8 vasos de agua todos los días para mantenerse hidratado.
3. **d. 60 minutos:** Los niños deben hacer 60 minutos de ejercicio todos los días para vivir un estilo de vida más saludable. Los niños que hacen ejercicio durante 60 minutos todos los días tienen menos riesgo de aumentar de peso, músculos y huesos más fuertes y una mejor perspectiva de la vida.
4. **b. Freír:** Cuando freímos alimentos, le agregamos mucho aceite y grasa, lo que hace que ya no sea saludable. El consumo de muchos alimentos fritos puede afectar negativamente a nuestros cuerpos y provocar enfermedades de salud.

FitKid *(Niño en Forma)* del Mes!

¡Por primera vez, FAN4Kids anuncia el premio Fitkid del mes! Un estudiante de FAN4Kids de cada escuela será seleccionado cada mes como FitKid del mes. En el programa F4K, los estudiantes están aprendiendo sobre el estado físico y la nutrición, sin embargo, hay mucho más estudiantes que le quitan a F4K cada semana. ¡Están practicando cómo tratarse unos a otros con respeto, deportividad, trabajo duro y cómo divertirse por nombrar algunos! Los instructores buscan estudiantes sobresalientes que muestren todas estas cualidades, incluido un comportamiento excelente y aquellos que siempre se esfuerzan al máximo como FitKid del mes. ¡Los FitKids del mes seleccionados recibirán un premio, un certificado F4K firmado y todos los ganadores serán anunciados en cada escuela!

¡Buena suerte ya que hay muchos estudiantes sobresalientes en FAN4Kids! ¿Quién será seleccionado a continuación?

"FAN del Mes"

Lea Peña, P.S. 382

Nos complace anunciar a nuestra estudiante de segundo grado, Lea Peña, de P.S. 382, como nuestro fanático del mes! Lea es una estudiante sobresaliente que representa el significado de FAN4Kids. Lea muestra entusiasmo por todas las lecciones de FAN4Kids y siempre está ansiosa por participar. Ella siempre está buscando ayudar a sus compañeros de clase, ya sea durante una lección de nutrición o de acondicionamiento físico.
Ella toma la información enseñada en clase y la trae a casa con su familia. Por ejemplo, Lea siempre le está contando a su instructor sobre las diferentes verduras y frutas que ha estado comiendo fuera de la escuela y con su familia.
Lea es una estudiante excepcional que continuará sobresaliendo en FAN4Kids, llevará una vida saludable y será un modelo maravilloso para sus compañeros. *¡Felicidades Lea! ¡Sigan con el buen trabajo!*

Estimada Sra. FAN4kids,
A mi hijo de cuarto grado le encanta picar. Si lo dejo, probablemente comería bocadillos para el desayuno, el almuerzo y la cena. El problema es que su elección de bocadillos no es muy saludable. Me preocupa que no esté obteniendo los nutrientes adecuados para ayudarlo a estar sano. ¿Cuáles son algunos bocadillos nutritivos que puedo proporcionarle? Cualquier consejo sería genial. Gracias, Ataque de Bocadillos

Estimado Ataque de Bocadillos,
Como la mayoría de las personas, los niños tienen hambre entre comidas. La hora de la merienda es un buen momento para obtener nutrientes adicionales. Muchos bocadillos dirigidos a los niños tienen un alto nivel de procesamiento y contienen una cantidad excesiva de azúcar y sal, por lo que su preocupación está garantizada. Aquí hay algunos bocadillos saludables.

1. El yogur es un gran refrigerio saludable que proporciona calcio y proteínas. El calcio es un nutriente importante ya que ayuda al desarrollo de los huesos. Esté atento a las opciones de yogurt con alto contenido de azúcar y adhiérase a las que dicen bajo en grasa. También puede hacerlo más nutritivo agregando fruta y granola.

2. Vegetales frescos con hummus o mantequilla de maní. Las verduras también son un gran refrigerio saludable que están llenas de muchas vitaminas y nutrientes que nuestro cuerpo necesita. La mantequilla de maní y el hummus son excelentes formas de proteínas. Muchos niños disfrutan de las salsas de acompañamiento y estas opciones les brindan a los niños opciones de acompañamientos saludables.

3. La fruta fresca es otra gran opción también. Las frutas frescas como las manzanas, las naranjas y los plátanos proporcionan a nuestro cuerpo vitaminas y nutrientes para ayudarnos a crecer sanos y fuertes.

4. Las palomitas de maíz son una merienda que la mayoría de las personas consideran una comida chatarra, pero también es un grano integral. Siempre que no cubra las palomitas de maíz con muchos ingredientes poco saludables como mantequilla, queso o sal, puede ser un gran refrigerio saludable. Una excelente forma de hacer palomitas de maíz es hacerlas explotar usted mismo y rociarlas con un poco de mantequilla. De esta manera, usted controla la cantidad de mantequilla utilizada.

5. Las galletas integrales y el queso son una merienda clásica que también puede ser saludable. El queso es un alimento diario que nos proporciona calcio. Al elegir un queso, busque unos que digan bajos en grasa. Las galletas integrales son un gran refrigerio y le dan energía a nuestro cuerpo. Cuando compre galletas, busque paquetes que contengan 100% de granos enteros, ya que otras galletas están llenas de harina refinada y azúcar.

¡Ponte en forma como familia!

¿Cómo puede asegurarse de que su hijo(a) esté haciendo suficiente actividad física cuando usted mismo no está haciendo suficiente? Una excelente manera de asegurarse de que todos estén haciendo suficiente actividad física es hacerlo juntos. Los niños tienen más probabilidades de realizar actividad física si sus padres están físicamente activos. Como padre, usted es un modelo a seguir para muchas cosas diferentes y eso incluye estar físicamente activo. Esta es también una excelente manera de crear la conexión familiar. Aquí hay algunas ideas de actividad física que puede hacer en familia para ponerse en forma.

1. **Paseos previos o posteriores a la cena:** Tener este tiempo designado para caminar asegura que su familia obtendrá la cantidad recomendada de actividad física todos los días. Si tiene un perro, también puede incluirlo en la caminata familiar. Caminar es una excelente forma de actividad física que puede ayudarlo a estar físicamente en forma y fuerte.

2. **¡Haz que las tareas sean divertidas!** Haga que las tareas domésticas sean divertidas al poner música y ponerse a trabajar. Cuando realiza tareas domésticas y realiza tareas de limpieza, realmente realiza alguna actividad física. Cuando enciendes la música, no solo la hace más divertida, sino que ahora te mueves y bailas mientras quemas más calorías.

3. **Convierta los comerciales de televisión en pausas de ejercicio.** Todos miran la televisión. ¿Por qué no hacer que sea un momento en el que también pueda hacer ejercicio en lugar de permanecer inactivo? Durante los comerciales de televisión puedes hacer cosas como sentadillas, trotar en el lugar o flexiones. Incluso puede nombrar los diferentes ejercicios basados en algo que está viendo. Como las "flexiones de princesas" o los saltos de patrulla canina. No dejes que mirar televisión te impida estar activo.

4. **¡Sube la música y baila!** ¡Bailar implica mover tu cuerpo, que también cuenta como actividad física! Ten tu propia fiesta familiar de baile. Puedes aprender nuevos movimientos de tus hijos y puedes mostrarles algunos bailes de la vieja escuela. Bailar es una forma divertida de hacer actividad física sin darte cuenta de que estás haciendo ejercicio.

5. **Haz tiempo para jugar**. Dedique un tiempo cada semana en el que pueda hacer ejercicio o jugar un juego en familia. Si a su familia le encanta jugar baloncesto, reserve un tiempo cada semana para que todos estén disponibles y disfrute el tiempo en familia jugando baloncesto. Cuando este tiempo ya está programado en su semana, lo hace más fácil de lograr. Muy pronto puede convertirse en parte de su rutina.

6. **Camina o anda en bicicleta donde puedas**. En lugar de conducir para llegar a algún lugar, puede caminar o andar en bicicleta en familia.

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!

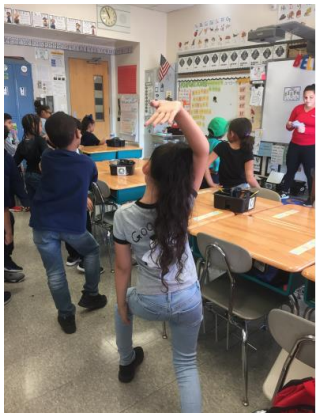
LIKE US ON facebook

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



Durante una lección de nutrición de F4K, los estudiantes de 2º grado de la escuela PS 54, "hacen una pose" mientras juegan un juego de hábitos saludables para demostrar que han hecho una "elección saludable" ese día.

Los instructores de FAN4Kids apoyan a los padres durante el Desayuno del Día del Padre en la Escuela PS 157. ¡Les proporcionaron a los padres información sobre F4K y una vida saludable!

¡Desafío de asistencia de FAN4Kids!
Ir a la escuela constantemente es muy importante y ayuda a mantener a sus hijos en la tarea y al día con el trabajo escolar. Se ha demostrado que los estudiantes que asisten a la escuela regularmente alcanzan niveles más altos que los estudiantes que no tienen asistencia regular. ¡Un día escolar perdido es una oportunidad perdida para aprender! FAN4Kids está liderando un desafío de asistencia para todas las clases de F4K. ¡Cada mes, la clase F4K con la menor cantidad de ausencias será la ganadora y recibirá un premio de clase y reconocimiento en su escuela! ¡Por favor ayude a su hijo(a) llevándolo(a) a la escuela todos los días!

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 207, PS 273, PS 298, HOPES, TALES, Peshine Ave. School and Urena School.