



IN THIS ISSUE:

Pg 1: ¡FAN4Kids ha Vuelto! y Manteniendo a las Familias Saludables

Pg 2: Recetas & Consejos de Días Festivos Saludables

Pg 3: Estimada Sra.FAN4Kids & Preguntas

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.'

¡FAN4Kids ha Vuelto!

¡Estamos muy emocionados de estar de regreso este año en nuestras escuelas! FAN4Kids agradece la oportunidad de ayudar a las familias a mantenerse saludables al continuar enseñando nutrición y acondicionamiento físico.

Cada semana regresamos a más y más escuelas. Estamos muy felices de ver algunas caras anteriores y caras nuevas de nuestros estudiantes. Aunque FAN4Kids puede verse diferente este año, todavía estamos muy emocionados de tener un año realmente grandioso con nuestras familias y escuelas. Busque más información sobre talleres y sesiones para padres en su escuela. ¡Asegúrese de completar los formularios de consentimiento de los padres si aún no lo ha hecho!

Manteniendo a las Familias Saludables

Los últimos meses nuestras vidas han cambiado. Nuestras rutinas diarias son completamente diferentes ya que pasamos más tiempo en casa, especialmente ahora, ya que el clima se pone más frío. Dado que todavía estamos inmersos en la pandemia y la cuarentena, es importante ahora más que nunca que las personas continúen haciendo ejercicio y comiendo de manera saludable. Hacer ejercicio y comer sano no solo nos ayuda físicamente, sino que también nos ayuda mentalmente, además de fortalecer nuestro sistema inmunológico. Comer alimentos saludables como frutas y verduras nos ayuda a combatir los gérmenes y prevenir enfermedades. Además, llevar una dieta saludable ayuda a mantener nuestro peso bajo control, lo cual es muy importante para prevenir posibles enfermedades. El ejercicio tiene la capacidad de reducir el estrés y la ansiedad, que muchas personas enfrentan en la actualidad. Se ha demostrado que mover su cuerpo puede mejorar su estado de ánimo y también se ha descubierto que lo ayuda a descansar mejor por la noche. Como se mencionó anteriormente, comer de manera saludable durante este período es igualmente importante y debe ir de la mano con el ejercicio. Estos dos hábitos juntos son una excelente combinación para ayudarlo a llevar un estilo de vida saludable ahora y siempre.

¡Consejos de Ejercicio!

1. **Priorice su entrenamiento-** programe sus entrenamientos como lo haría con una cita con el médico. Las personas que tienden a programar un entrenamiento en su día tienden a mantener su plan. Cuando tiene un intervalo de tiempo específico durante el día que está

planificado para que haga ejercicio, es más difícil para usted simplemente omitirlo.

2. **¡Camina!**- A veces, la gente realmente subestima el poder de caminar. Caminar es una excelente forma de ejercicio. ¿Sabías que se recomienda dar 10,000 pasos? Dar un paseo le ayudará a seguir esos pasos. La caminata puede ser de solo 10 minutos, se sorprenderá de lo mucho que puede hacer una caminata rápida de 10 minutos.

3. **Salga al aire libre (de forma segura) tanto como sea posible:** realice sus entrenamientos al aire libre y tome el aire fresco que tanto necesita mientras se mantiene alejado de los demás. Mientras trabaja y aprende desde casa, puede ser fácil quedarse adentro todo el día. Pero tomar ese aire fresco realmente puede ayudar a mejorar su estado de ánimo y disminuir su estrés. ¡También puede obtener algo de vitamina D del sol!

4. **Incluya a toda la familia-** ¡Conecte el ejercicio con el tiempo en familia! Si a su familia le encanta jugar baloncesto, planifique un tiempo para ir a las canchas y lanzar algunos aros. ¡Encienda la música y tenga una fiesta! Bailar mantiene la frecuencia cardíaca alta y también mejora su estado de ánimo.

5. **Entrenamientos en línea-** hay tantos medios diferentes que ofrecen entrenamientos en línea gratuitos. Youtube es una gran fuente con tantos tipos diferentes de ejercicio, desde yoga, kickboxing, hasta Zumba. FAN4Kids incluso tiene su propio canal que debe consultar en FAN4Kids.

¡Consejos de Nutrición!

1. **Incorpore más frutas y verduras:** las frutas y verduras ayudan a combatir los gérmenes y pueden evitar que se enferme, lo cual es importante ahora más que nunca. Tenga más frutas y verduras disponibles en casa para animarlo a comer más.

2. **Limite los alimentos con alto contenido de azúcar:** la gente busca consuelo durante estos momentos y muchos de nosotros recurrimos a alimentos como galletas, helados y otros postres. Al limitar el acceso a estos dulces en su casa, será menos probable que consuma estos alimentos poco saludables. En su lugar, compre bocadillos más saludables como frutas secas, mezcla de frutos secos o yogur helado para tener en su hogar como alternativa más saludable.

3. **Pruebe nuevas recetas:** si bien muchas personas ahora están más en casa, esto permite más tiempo para las comidas planificadas. Durante las épocas "normales", la gente está en constante movimiento y no tiene tiempo para pensar mucho en lo que hay para cenar. Utilice más el tiempo que está en su casa ahora para experimentar y probar nuevas recetas.

4. **Mantenga los alimentos saludables al nivel de los ojos:** coloque frutas, verduras y bocadillos saludables en su cocina al nivel de los ojos de los niños para que sea más fácil para ellos verlos y alcanzarlos.



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: Alicia Dean-Hall, Claudia Samad and Laura Vargas ... That's who!

Ingredientes

6 manzanas grandes, 1 taza de avena a la antigua
 ½ taza de nueces picadas *
 1 cucharadita de canela
 ½ cucharadita de nuez moscada
 ½ cucharadita de jengibre
 2 cucharadas de aceite de coco o aceite de oliva derretido
 2 cucharadas de sirope de arce
 ½ taza de sidra de manzana o agua

Opcional: yogur de vainilla bajo en grasa o helado de vainilla

Alternativas: Puede sustituir la avena rápida en lugar de la avena pasada de moda. Si tiene alergia a las nueces, omitir las nueces

**Instrucciones**

1. Precaliente el horno a 400 grados y engrase una fuente para hornear apta para horno con aceite en aerosol.
2. Cortar las manzanas por la mitad, sacar las semillas y colocar las manzanas en una fuente para horno preparada.
3. En un tazón, combine la avena, las nueces y las especias. Agregue el aceite y el jarabe de arce y mezcle para combinar.
4. Distribuya uniformemente la mezcla de avena en el centro de las manzanas, presionando el relleno hacia el centro de la manzana.
5. Vierta sidra de manzana o agua en el fondo de la fuente para hornear y cubra las manzanas con papel de aluminio.
6. Hornee durante 30 minutos y rocíe las manzanas con la sidra / agua cada 5-10 minutos. Destape las manzanas cuando queden 5 minutos. Sirva con yogur de vainilla o helado. ¡Disfruta!

Ingredientes

6 tazas de caldo de pollo o verduras bajo en sodio
 1 recogido sobre la canal de pavo (ESTE PASO ES OPCIONAL PARA EL MÁXIMO SABOR DE PAVO)
 2 zanahorias, 1 cebolla, 2 tallos de apio, 2 dientes de ajo
 2-3 tazas de pavo (cualquier cantidad de pavo sobrante funcionará)
 2-3 tazas de verduras sobrantes (coles de Bruselas, judías verdes, batatas)
 2 hojas de laurel, Sal y pimienta para probar
 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 taza de arroz

**Instrucciones**

1. Reúna los artículos que necesitará. Una olla grande, una tabla de cortar y un cuchillo afilado. Corte la cebolla, el ajo, las zanahorias y el apio en trozos pequeños.
2. Coloque la olla sobre la estufa y caliéntela a fuego medio. Una vez que la olla esté caliente agrega el aceite de oliva.
3. Una vez que el aceite esté caliente (estará reluciente) agregue las cebollas, el ajo, las zanahorias y el apio. Deje cocinar durante 3-5 minutos revolviendo ocasionalmente para que los trozos no se peguen al fondo.
4. Agregue las verduras sobrantes, el pavo, el caldo de pollo o de verduras, la hoja de laurel y la sal y la pimienta (AGREGUE LA CARCASA DE PAVO SI SE USA AHORA). Llevar a ebullición, una vez que hierva reduzca a fuego lento durante unos 30 minutos.
5. Si el arroz ya está cocido, agréguelo justo antes de servir para calentarlo (si agrega el arroz demasiado pronto, se volverá muy blando). Si está agregando arroz crudo, agréguelo al líquido a fuego lento y déjelo cocinar durante 15 minutos. (Si agrega arroz crudo, es posible que necesite más caldo de pollo / verduras, para que la sopa no se espese demasiado).
6. Retire la carcasa de pavo de la sopa una vez que todo esté completamente cocido. ¡Sirve caliente y disfruta!

Consejos de Días Festivos Saludables!

El Día de Acción de Gracias y la temporada navideña es tiempo para la familia, la gratitud y siempre se centra en la comida. Alrededor de esta época del año, las personas tienden a ganar exceso de peso y comienzan el año con el objetivo de llevar un estilo de vida saludable. ¡¿Pero por qué esperar hasta el año nuevo?! Aún puedes disfrutar de las fiestas e incluso comer algunas de tus comidas favoritas, pero es importante ser consciente de la cantidad que estamos comiendo. Aquí tienes algunas alternativas saludables y consejos para disfrutar la temporada navideña:

1. **¡La mitad de su plato debe estar lleno de verduras!** - Trate de evitar las verduras que estén fritas, que tengan cremas espesas, salsas o glaseados. Una alternativa más saludable sería asar las verduras. Algunas verduras excelentes para asar son el brócoli, las coles de Bruselas y las zanahorias.
2. **Intente hacer su propia salsa de arándanos** - la salsa de arándanos que viene en lata siempre está llena de mucha azúcar agregada y otros ingredientes artificiales. Hacer la salsa de arándanos usted mismo le permite tener el control de la cantidad de azúcar agregada.
3. **Elija la carne blanca en lugar de la carne oscura** - la elección de la carne blanca en lugar de la carne oscura reduce el consumo de grasas y tiene menos calorías.
4. **Contribuya con un plato saludable** - llevar un plato saludable asegura que habrá al menos una opción saludable disponible.

5. **No se salte las comidas** - mucha gente piensa que saltarse una comida le ayudará a ahorrar calorías. Esto a menudo resulta contraproducente y hará que termine comiendo en exceso en la cena. Asegúrese de comer un desayuno abundante y bocadillos saludables como frutas, yogur o un pequeño puñado de nueces. Esto reducirá su apetito y evitará que coma en exceso más tarde en el día.

6. **Manténgase hidratado** - recuerde beber agua durante todo el día. Muchas otras bebidas están llenas de azúcar y tienen calorías vacías. Guarde esas calorías para la cena.

7. **Está bien darse un gusto** - las fiestas se centran en comer y la mayoría de las veces no en la comida más saludable. Es importante saber que está bien comer ese postre. Pero probablemente no necesitemos un plato lleno de postres. En su lugar, coma una porción de su pastel favorito.

8. **No dejes que tus hábitos alimenticios te desanimen** - Así que te permitiste el exceso durante las vacaciones, ¿ahora qué? No dejes que lo que comiste ayer te impida mejorar hoy. Es un nuevo día para que vuelva a encarrilarse. Vuelva a su rutina de comer alimentos saludables y no se sienta culpable por los alimentos que consumió durante las vacaciones.



Estimada Sra. FANKids,

Como se puede imaginar, esta pandemia no ha sido fácil para ninguno de nosotros. Estos últimos meses han sido un gran ajuste para mi familia. Uno de los mayores ajustes y desafíos a los que mi familia todavía está tratando de acostumbrarse es el aprendizaje remoto. Como familia, tomamos la decisión de ir completamente a distancia durante el año escolar 2020-2021. Esto significa que tengo un estudiante de jardín de infantes, segundo y cuarto grado en casa. Ha sido muy duro para mis hijos y puedo decir que mis hijos de segundo y cuarto grado están sintiendo mucho estrés y ansiedad por la escuela y la pandemia. ¿Cuáles son algunas formas en las que puedo ayudarlos a aliviar el estrés y la ansiedad?

Desde, Mamá ansiosa de Kiddo

Querida mamá ansiosa de Kiddo:

Definitivamente es un momento difícil para todos, pero especialmente para nuestros hijos, ya que su rutina ha cambiado por completo. A veces, la gente olvida que los niños también pueden estar estresados. Algo que es realmente bueno sobre los niños es que son realmente resistentes y realmente te sorprenderá la rapidez con la que se adaptan a los cambios. Aunque definitivamente habrá un periodo de ajuste. Durante este periodo de adaptación, hay un par de cosas que pueden funcionar para aliviar algo de ese estrés y ansiedad. ¡Aquí hay algunos consejos útiles!

1. **Yoga** - el yoga es una excelente manera de aliviar el estrés. El yoga puede ayudar a su hijo a concentrarse y calmarse. También es una excelente manera para que los niños trabajen en flexibilidad y fuerza. Hay muchos videos que puede encontrar en YouTube que están especialmente dirigidos a los niños y que sus hijos realmente disfrutarían.
2. **Hacer ejercicio** - se ha demostrado que aumentar la frecuencia cardíaca reduce los niveles de estrés no solo en los adultos, sino también en los niños. Planifique descansos a lo largo del día que impliquen alguna actividad física. Aún mejor, si ese ejercicio puede realizarse de manera segura al aire libre, el aire fresco contribuirá aún más a la disminución del estrés. Los descansos pueden ser tan simples como hacer algunos saltos y trotar en el lugar o incluso puede encontrar videos cortos en línea como GoNoodle o Youtube.
3. **Respiración profunda** - un ejercicio de relajación realmente básico podría ser el paso necesario para que su hijo alivie el estrés. Practica respirar profundamente. puede hacer que sea más relajante si hace que su hijo cierre los ojos e imagínese en un lugar que encuentre relajante, como una playa. Este ejercicio es incluso algo que su hijo puede hacer por sí solo en cualquier momento que se sienta estresado.
4. **Fiesta de baile** - muchos estudios han demostrado que la música realmente puede cambiar su estado de ánimo. Enciende un poco de música y haz una fiesta de baile rápida. Es una gran distracción y un breve descanso que puede cambiar el estado de ánimo de su hijo y calmarlo en momentos de estrés.
5. **Hablar con alguien** - anime a su hijo a que hable con usted sobre lo que le molesta y le causa estrés. Hablar con alguien puede disminuir el estrés y puede sentirse más apoyado contigo solo escuchándolo. Esta conversación puede ayudar a la familia a encontrar una gran solución al problema o dar ideas sobre una forma diferente de ver el problema.
6. **Modele el comportamiento positivo y el pensamiento positivo** - los niños se alimentan de la energía de sus padres y tutores y aprenden el comportamiento al observarlos. Busque aspectos positivos en las situaciones en las que se encuentra y su hijo seguirá su ejemplo. Es importante que, como padre / tutor, se cuide a sí mismo. Cuando se cuide, programe tiempo para sus propias necesidades y las cosas que le traen alegría. Los niños aprenderán que el cuidado personal es una parte importante de la vida.



Desde, Sra. FAN4Kids

PSI (Para Su Información...) ¡FAN4Kids aparece en BronxNet! ¡Tu propio, FAN4Kids, fue elegido como artículo destacado en el canal BronxNet! Destacaron el gran trabajo que nuestros instructores de F4K han estado haciendo en las escuelas y continúan haciendo para mantener saludables a todas nuestras familias durante todo el año, aunque podría verse un poco diferente este año. Eche un vistazo a la entrevista completa del CEO/Fundador de FAN4Kids, Robert Oliver y el Director Gerente, James Stratford. Haga clic en el enlace de abajo para verlo y compartirlo con sus amigos. https://youtu.be/E_xQsPCuM-g

A partir del 19 de Noviembre, los edificios de NYC School se han cerrado y todos los estudiantes están aprendiendo virtualmente. No importa cuál sea la situación, FAN4Kids siempre estará comprometido con la educación de sus hijos y ¡hemos hecho una transición sin problemas a la enseñanza virtual! Ahora que todos los estudiantes están aprendiendo desde casa, no dude en unirse a sus hijos durante cualquiera de sus clases de FAN4Kids. Nos encantaría ver a los miembros de la familia hacer ejercicio y unirse a nuestras discusiones sobre alimentación saludable. ¡Estamos en esto juntos! Si su hijo necesita asistencia técnica o un dispositivo de aprendizaje remoto, consulte el siguiente sitio web... <https://www.schools.nyc.gov/learning/learn-at-home/activities-and-supports/checklist-for-remote-learning>

Además, aunque las escuelas de la ciudad de Nueva York están cerradas, las comidas gratuitas todavía están disponibles en los centros de comidas de las escuelas de la ciudad de Nueva York. A continuación se muestran los sitios y horarios. <https://www.schools.nyc.gov/school-life/food/community-meals>

Rincón de preguntas de FAN4Kids

1. ¿Cuántos grupos de alimentos hay en MiPlato?
a. 3 b. 4
c. 5 d. 6
2. Verdadero o falso: está bien comer galletas de vez en cuando.
3. ¿Qué grupo de alimentos es el grupo de alimentos más pequeño en MiPlato?
a. Frutas b. Vegetales
c. Proteína d. Productos lácteos
4. ¿Qué significa aptitud física?
a. Moviendo nuestros cuerpos
b. Durmiendo todo el día
c. Comer mucha comida chatarra
d. Jugando videojuegos



Respuestas

1. **C. 5** - Hay 5 grupos de alimentos en MyPlate. Estos grupos de alimentos nos ayudan a tomar decisiones saludables a lo largo del día, ya que necesitamos un buen equilibrio entre los alimentos que comemos y la actividad física.
2. **VERDADERO** - Las galletas son un alimento "a veces". Esto significa que probablemente no deberíamos comer galletas todos los días porque tienden a contener mucha azúcar y grasas no saludables. Sin embargo, está bien comer galletas de vez en cuando para darse un gusto.
3. **D. Productos Lácteos** - el grupo de productos lácteos es el más pequeño de MyPlate. Para nosotros, eso significa que no tenemos que comer tantos productos lácteos durante el día. Se recomienda que solo tengamos 2 porciones de lácteos al día. Un ejemplo de una porción de lácteos es una taza de leche.
4. **A. Moviendo nuestros cuerpos** - Es importante que estemos moviendo nuestros cuerpos / haciendo ejercicio todos los días. Con la combinación de comer sano y ponerse en forma, podemos ser fuertes y saludables. ¿Sabías que los niños necesitan 60 minutos de ejercicio todos los días?



FAN4Kids

538 Clinton Ave.
Brooklyn, NY
11238

P: 201-349-7955

F: 201-337-0738

EMAIL:

info@Fan4Kids.org

We're on the Web!

www.fan4kids.org

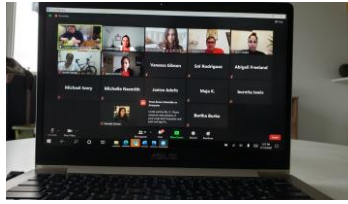
and find us on
Facebook!



**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.



Este mes nos asociamos con el Miembro del Consejo Gibson y tuvimos un taller increíble sobre cómo crear recetas saludables con nuestras sobras de Acción de Gracias. Mire esta imagen de la instructora de FAN4Kids, la Sra. S, preparando una sopa de arroz con pavo y croquetas de puré de papa.

Aquí hay una foto de uno de nuestros instructores dirigiendo una sesión de fitness virtual. Estamos muy emocionados de movernos y movernos con nuestros estudiantes, familias y personal nuevamente.

¡Deseamos a todos un feliz, saludable y seguro día de Acción de Gracias!



Scan to visit
www.FAN4Kids.com

Special thanks to our core sponsors, partners and the school administrators at PS 69, PS 157, PS 382, PS 54, PS 35, PS 14, PS 77, PS 93, PS 161, PS 150, PS 368, PS 273, PS 298, HOPES, TALES, Peshine Ave. School, and Salome Urena School.