



IN THIS ISSUE:

Pg 1: Aptitud Física de Otoño y Día de Alimentos Manzana Crujiente

Pg 2: Recetas & Aptitud Física- Hágalo divertido-No Sólo Para Los Niños

Pg 3: Aficionado del mes & Estimada Sra FAN4Kids

OUR MISSION

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.'



Aptitud Física de Otoño, un placer para los sentidos!

El olor del aire fresco, la vista del cambio de follaje de otoño con colores en abundancia, el sabor de las manzanas maduras en los árboles, y el sonido de las hojas crujendo bajo los pies. El otoño es una absoluta delicia para los sentidos! Aproveche el clima fresco de otoño con un poco de ejercicio al aire libre y disfrute del alivio de las altas temperaturas del verano.

A principios del otoño es un momento excelente para comenzar una nueva rutina de ejercicios y crear hábitos saludables para los próximos meses de invierno. Los adultos tienden a aumentar un estimado de *seis libras* sobre la temporada de invierno debido a: alimentos altos en calorías que duran desde Halloween hasta el Año Nuevo; y las temperaturas caen tienden a promover la inactividad y el consumo de calorías densa alimentos confortables durante todo el invierno. Así que vamos a TOMAR LA INICIATIVA y establecer sus rutinas de estado físico ahora! El ejercicio regular también ayuda a estimular su sistema inmunológico, el estado de ánimo, y el metabolismo. Así que aquí están algunas ideas para mantener activo y disfrutar de las temporadas con un cuerpo más sano y la mente más feliz !!

1. **Caminar, senderismo y ciclismo** son todas las actividades espectaculares de la familia en el otoño! Salga a la calle y vea las hojas cambiar. Deje que sus niños exploren la naturaleza mientras que usted lo experimenta como un niño otra vez por medio de la mente de su hijo. Descubra excursiones cerca o de un día en el fin de semana en los parques de los alrededores y senderos. Camine por las diferentes partes de la vecindad en las noches de la semana para mirar decoraciones navideñas. No se olvide de traer agua y saludables bocadillos como frutas, verduras y puré de garbanzos, yogurt, o mezclas de nueces/semillas.



2. **Cosecha de manzanas y calabaza tallada.** Disfrute de la temporada con un viaje a un huerto de manzanas. El otoño es temporada alta para las manzanas; por lo que es fácil encontrar una variedad de especies de manzana. Escoja unos pocos tipos diferentes y haga una prueba de sabor con la familia. Haga que todos escojan sobre cuáles son sus manzanas favoritas personales. Diferentes tipos de Calabazas, también son abundantes durante todo el otoño. Visita a una parcela de calabazas y escoja su propia. Diviértase pintando y tallando



su calabaza. Lavar y cocer las semillas con un poco de ajo y aceite de oliva sirven para una merienda saludable.

3. **Fiestas de baile días lluviosos** ponen a todos en un mejor estado de ánimo! Póngale pandora, spotify, gonoodle.com, o su propia colección de música. Divertirse bailando quemando calorías o utilice la música mientras hace una rutina de ejercicios de YouTube. Usted puede obtener fácilmente 10-15 minutos de ejercicio de interior mientras que la cena se está cocinando. Escoja cinco ejercicios como: sentadillas, flexiones, tablón, o abdominales. Ejecute cada uno por un minuto y repita 2-3 veces.

4. **Búsqueda de tesoro en el Barrio.** Haga una lista de los objetos y monumentos. Durante la temporada se puede cambiar la lista para mantenerla interesante. Camine por su vecindario o descubra uno nuevo para encontrar los artículos. Tome su foto junto a cada elemento que encuentre. La temporada de otoño hace para tomar magnificas fotos! Usted puede optar por listar los elementos para encontrar como: una hoja de color rojo, amarillo o naranja, jack-o'-lantern, bellotas, miten perdido, coche verde, un signo de una sola vía, un esqueleto o una decoración de pavo. Sea creativo, ya que es una manera divertida de hacer ejercicio y observar el vecindario.



5. **Circuito de gimnasia en el parque de recreo.** Mientras que usted lleva a sus hijos al parque a jugar, este es un momento perfecto para los adultos hacer algo de ejercicio. Beneficios dobles! Usted puede hacer un circuito de gimnasia por 20 a 40 minutos alrededor de la zona de juegos. Utilice el equipo disponible y debe incluir la velocidad al caminar o correr, las plazas, las abalanzadas, tabloncitos, escalada, pull ups, estiramientos, saltar la cuerda, paso de escala, etc.

Día de Alimentos Manzana Crujiente

Únase al Día de Alimentos Manzana Crujiente en y alrededor del 24 de octubre 2015!



En y alrededor del Día de Alimentos 2015, millones de personas en todo el país van a crujir en una manzana en una acción unificadora. Esto aumentará la conciencia acerca de comer mejor dietas para nuestra salud y el medio ambiente, el acceso y la asequibilidad de las frutas y verduras, y el apoyo a los agricultores locales. Cientos de miles de estudiantes de la escuela morderán una manzana a la hora del almuerzo, junto con los estadounidenses en los eventos del Día de Alimentos públicos, en las cafeterías de las empresas, y en sus casas. Únete a este divertido y deliciosa acción como una gran manera de enseñar la importancia de una alimentación saludable con su familia. Pregúntele a su hijo si en su escuela van a participar en el Día de la Alimentos Manzana Crujiente.

Who are we at FAN4Kids?... Rob Oliver (CEO/Founder), Karen Schocklin (Program Coordinator/Instructor), Jennifer Osborne (Director of Development), Chelsey Wisotsky (Newsletter Editor), Instructors: Annette Pufall, Kristie Wong, Isa Del Signore Dresser, Joan Kanarkiewicz, Gisele Gauden, Justin Gonzalez, Samantha Grzywacz... That's who!



Receta de la Cocina Liviana, Rendimiento: 4 porciones
Tamaño de la porción: 1 manzana rellena

Ingredientes

- 2/3 taza sin grasa, caldo de pollo bajo de sodio
- 1/3 taza de arroz integral sin cocinar
- 1/3 taza de arándanos secos
- 1/3 taza de sidra de manzana
- 4 manzanas grandes de Roma, sin núcleo
- 1 ½ cucharadas de mantequilla derretida y divididas
- 1 trozo (4 onzas) salchicha dulce italiana, sin cubiertas
- ¾ de taza de cebolla finamente picada amarilla
- 1/3 taza de zanahoria finamente picada
- ¼ cucharadita de canela molida
- 1/8 cucharadita de pimienta roja, 3 dientes de ajo, picados
- ¼ taza de nueces picadas, tostadas
- 3 cucharadas de cebollas verdes picadas, ¾ cucharadita de sal kosher
- ½ cucharadita de salvia seca frotada, ½ taza de queso rallado suizo



Preparación

1. Precaliente el horno a 350 °. 2. Lleve el caldo a hervir en una cacerola. Agregue el arroz. Tape, reduzca el fuego y cocine a fuego lento 50 minutos. Retírelo del calor. Deje reposar por 10 minutos. 3. Combine los arándanos y la sidra en un recipiente apto para microondas; microonda a potencia ALTA durante 1 minuto. Deje reposar durante 10 minutos. Agregue la mezcla de arroz.
4. Usando una cuchara pequeña, remueva cuidadosamente los centros de las manzanas, dejando una cáscara de 1/2-pulgada de espesor, y corte la pulpa de manzana. Cepille el interior de las manzanas con 1 cucharada de mantequilla. Coloque las manzanas en una bandeja para hornear y hornee a 350 ° por 25 minutos o hasta que estén tiernas. 5. Precaliente el asador a calor alto. 6. Calentar una sartén grande a fuego medio-alto. Añadir la salchicha, y saltear 5 minutos, revolviendo a desmoronarse. Sacar de la sartén; desagüe. Limpie la sartén, y derretir la mantequilla restante en una sartén. Añadir manzana picada, cebolla amarilla, y los próximos 3 ingredientes (a través de la pimienta); saltear 4 minutos. Agregue el ajo; saltee durante 1 minuto, revolviendo constantemente. Añadir la salchicha, la mezcla de cebolla, nueces, y los próximos 3 ingredientes (a través de la salvia) al arroz; revolver. Divida la mezcla de arroz de manera uniforme entre las manzanas; cubra con el queso. Ase durante 5 minutos o hasta que estén doradas.

Receta de Alimentación y Nutrición de la Academia de Nutrición y Dietética, Desarrollado por Olena Gudz Danko, Sirve: 8 como plato de lado, 4 como plato principal.



Ingredientes

- 1 ½ libras de batatas rojas peladas y cortadas en cubos de ½ pulgada
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 taza de frijoles negros enlatados, bien enjuagados y escurridos
- 1 taza de granos de elote amarillo, descongelado
- ½ taza de cebolla amarilla, cortada en cubitos
- ½ cucharadita de comino molido
- 1 cucharada de ralladura de limón
- ½ cucharadita de sal kosher
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- ¼ taza de hojas de cilantro fresco, picado
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 1 cucharada de yogur griego sin grasa
- 1 cucharada de mayonesa baja en grasa
- 1 cucharada de miel

Preparación

1. Precaliente el horno a 400 F. Mezcle los cubos de batatas con el aceite de oliva y coloque en una bandeja al horno forrada. Batatas asadas durante 20 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que las papas estén tiernas a tenedor, pero no doradas. Deje enfriar.
2. En un tazón mediano, combine los frijoles, el maíz, la cebolla, el comino, la ralladura de limón, la sal, la pimienta y el cilantro. Añadir las patatas dulces enfriadas y revuelva suavemente para mezclar.
3. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de limón, el yogur, la mayonesa y la miel. Vierta el aderezo sobre la ensalada y revuelva hasta que se mezclen de

Aptitud Física-Hágalo divertido-No Sólo Para Los Niños

Cuando se trata de ejercicio, nosotros como adultos a menudo tenemos dificultades programándolo regularmente en nuestro calendario. Tenemos la tendencia a ponernos al día con el trabajo, la familia y la vida social pero no tenemos tiempo para hacer ejercicio. La verdad es que todos estamos ocupados, pero si usted hace el ejercicio una prioridad, lograra encontrar el tiempo para adaptarse a una cierta forma de aptitud física en sus vidas diarias.



Encuentre una actividad que usted disfrute: Todos sabemos que hay un montón de beneficios del ejercicio para los adultos tales como; el mantenimiento de peso, alivio del estrés, la prevención de la enfermedad como el cáncer, enfermedades del corazón, osteoporosis, para nombrar unos pocos. Sin embargo, cuando una actividad o tarea que no nos excita; nosotros no deseamos participar y nos encontramos con todas las excusas de por qué no vamos a ser capaces de hacerlo. Esto va para muchas cosas en nuestras vidas, como una reunión que se supone tiene que asistir o una cita con el médico. Sin embargo, para una actividad que queremos tomar parte en, movilizamos nuestros horarios para encajar sin importar como. Esta es la naturaleza humana y una buena razón por la que debe encontrar una forma de ejercicio que le guste. La mayoría de nosotros podemos estar de acuerdo en que entrar en un gimnasio puede ser intimidante y tal vez incluso a veces un poco aburrido. Tal vez es porque no sabemos cómo utilizar las máquinas o simplemente no sabe qué tipo de rutina debería estar haciendo. Despertar en la mañana para correr en una rueda de andar puede que no le excite, por lo tanto, se hace tan fácil quedarse en la cama y evadirlo. Aunque, cuando encuentras algo que te gusta, anticipara hacerlo todos los días. Antes de que se de cuenta, conseguir su ejercicio ya no es una lucha, sino más bien algo que no puede esperar para hacer todos los días.

Hágalo un hábito: Ejercicio viene en muchas formas y cualquier tipo es bueno para usted! Si un gimnasio no es su estilo, tal vez usted podría disfrutar de un ambiente de clase de grupo, tales como yoga, zumba, o una clase de Boxeo de Pateo. Conseguir un grupo de amigos y familia para un juego de bola suave puede ser muy divertido también. O bien, durante la temporada de otoño, ir a una caminata y ser activos al aire libre puede ser algo que le guste. Cualquiera que sea su pasión, haga que suceda y conviértalo en un hábito! Cuando los niños ven la vida sedentaria de sus padres, se hace que sea difícil para ellos no seguir un estilo de vida de inactividad. Se inicia primero con los padres. Si establecemos un buen ejemplo para nuestros hijos y hacemos divertido el ejercicio, toda la familia podrá anticipar el ejercicio!

Su programa de acondicionamiento físico y nutrición de (FAN4Kids), está emocionado de continuar un programa de incentivos para las diferentes comunidades escolares que nuestra organización sirve. Estaremos honrando una persona dentro de nuestra población escolar total que será seleccionado como el "aficionado del mes." Esta persona, ya sea un estudiante, padre, maestro u otro miembro del personal será elegido en base a criterios como los siguientes ejemplos:

- Ayudar a los demás o tener logrado un objetivo de salud y la forma física deseada personalmente.
- Alguien que utiliza una idea de FAN4Kids y ayuda a implementarla en la cultura escolar.
- Alguien que implementa las actividades de extensión sobre la base de la filosofía de la vida saludable de FAN4Kids.
- Aplicación creativa de la filosofía de las decisiones saludables de FAN4Kids a través del currículo.
- Un miembro de la organización de padres que trae una idea para una actividad de la asociación de padres que refleja la buena nutrición y/o la aptitud física para los estudiantes y las familias (por ejemplo, la recolección de manzanas, recaudadores de fondos de elección de alimentos saludables o día de Olimpiadas).
- Una persona que promueve los beneficios de FAN4Kids a la comunidad en general de una manera creativa.
- Un estudiante que va más allá de su clase de FAN4Kids y da el 110% de esfuerzo.



Cada ganador será reconocido en nuestro sitio web y en nuestro boletín trimestral. Además, el certificado será otorgado a cada escuela homenajeados. Si conoces a alguien que merece ser nominado como "Aficionado del mes", por favor, dejele saber a su instructor de FAN4Kids o envíenos un correo electrónico a: info@fan4kids.org

Ibn-Lamar Chambers ha sido elegido como la primera Aficionado del Mes del año escolar 2015-2016! Ibn-Lamar es un erudito del Primer grado que participa en el programa FAN4Kids en la Academia Seek, de Newark, Nueva Jersey. Desde el inicio del año escolar, Ibn-Lamar ha demostrado un alto nivel constante de esfuerzo y atención durante las clases de acondicionamiento físico y nutrición de FAN4Kids. No sólo es que siempre esta poniendo su mejor pie hacia adelante, sino también, el esta dispuesto y contento de ayudar a la maestra y otros estudiantes durante la clase. Como líder, que inspira a otros estudiantes ha estar centrados, dispuesto a seguir instrucciones y realmente disfrutar de la información. Esperamos su progresión continúa durante todo el año y continúa haciendose orgulloso asi mismo, a FAN4Kids y la Academia Seek.

Felicitaciones a Ibn-Lamar Salas y la Academia Seek!

Estimada Sra FAN4Kids,
Siempre estoy buscando maneras de ayudar a mi hijo a ser más inteligente. Le pregunté a mi médico si hay alimentos que le ayudarán con el desarrollo del cerebro de mi hijo. Me dijo que servir los alimentos con grasas omega tres. ¿De qué está hablando?

Atentamente, Una mente Preocupada

Estimada Una Mente Preocupada,

Felicitaciones a ustedes por ser padre proactivo e investigar formas de mejorar la salud de su hijo! Omega-3 es un ácido graso esencial que es necesaria para el crecimiento y desarrollo normal. Este nutriente esencial ayuda a nuestro cuerpo de muchas maneras diferentes. Las dos ventajas principales de Omega-3 son; la función cerebral y la salud del corazón. Entre muchos otros beneficios, la ingesta de cantidades precisas de los ácidos grasos Omega-3 en el cuerpo permite la función cerebral y el desarrollo. Omega-3 también ayuda a reducir la inflamación en el cuerpo; que puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón, cáncer y artritis. Una dieta baja en Omega-3 se correlaciona con baja comprensión de la lectura en los niños, la reducción de la función cognitiva, problemas de visión y la depresión.

Por desgracia, nuestros cuerpos no producen este nutriente. Por lo tanto, debe ser consumido a través de nuestra dieta o suplementos. Comer alimentos con Omega-3 es mucho mejor que tomar el suplemento. Buenas fuentes de alimentos con alto Omega-3 incluyen: el jurel, la trucha de lago, el arenque, las sardinas, camarones, atún blanco, salmón, nueces, semillas de lino, semillas de soja, animales alimentados con hiervas, mantequilla de maní, semillas de calabaza, harina de avena, la col rizada, coles de Bruselas y espinacas. Los alimentos tales como la leche de soya, leche, huevos, yogur y jugo a veces son fortificados (se añade nutrientes) con Omega-3 y puede proporcionar opciones adicionales para su paladar.

A continuación se muestra una recomendación para la ingesta diaria de Omega-3 para los distintos grupos de edad:

- 0 a 12 meses: 0,5 g/día
- 1 a 3 años: 0.7 g/día
- 4 a 8 años: 0.9 g/día
- 9 a 13 años: 1,0 a 1,2 g/día
- 14 para adultos: 1.1 a 1.6 g/día



Unas onzas de salmón o una lata de atún de 6 oz. cuenta con más de 0,5 g de Omega-3.

Por favor, asegúrese de hablar con su médico antes de añadir ácidos grasos Omega-3 a su dieta o mediante suplementos. Fuente: University of Maryland Medical Center



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!



Estamos muy contentos de estar enseñando el programa FAN4Kids en su escuela este año! Nuestro objetivo es continuar educando a los estudiantes, familias, personal de la escuela y la comunidad de cómo llevar una vida sana a través de la aptitud física y la nutrición. A lo largo del año, pídale a su hijo de lo que están aprendiendo en la clase de FAN4Kids. Ellos podrán enseñarte actividades físicas divertidas o decirle su comida favorita que saborearon durante las probaciones de FAN4Kids!

Aquí están algunos recordatorios de FAN4Kids:

1. Talleres de FAN4Parent /Días de la Familia-Estaremos ofreciendo talleres para padres y días de acondicionamiento físico para la familia en su escuela durante todo el año. Estos eventos serán educativos, divertidos, motivadores y GRATIS! Esté atento a los folletos con más información que lleguen a casa con su hijo y pregúntele a su instructor de FAN4Kids para más detalles.
2. Si no lo ha hecho; Por favor firme el Formulario de Consentimiento de Padres para Probar Comidas. Necesitamos que firmen éstos para que su hijo participe en las degustaciones de FAN4Kids durante todo el año. Si usted no ha llenado uno todavía, por favor pregúntele a su instructor de FAN4Kids para que le proporcione otro formulario.
3. Queremos sus comentarios! Háganos saber que temas de acondicionamiento físico y nutrición relacionados que le gustaría que FAN4Kids pueda enseñar durante nuestros talleres de FAN4Parent.
4. Preséntese a su instructor de FAN4Kids! Su instructor estará enseñando clases de acondicionamiento físico y nutrición, sesiones de receso estructurados principales, proporcionando talleres de FAN4Parent y Días de Gimnasio de Familia. Esperamos conocerle pronto.
5. Puede visitarnos en www.fan4kids.org o en nuestra página de facebook!

Estamos anticipando a un año escolar divertido, educativo y saludable.

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



Special thanks to our core sponsors, partners and the school administrators at PS 69, PS 157, PS 382, PS 277, PS 81, PS 54, PS 314, TALES, Seek Academy, HOPES, Hawkins and Harriet Tubman.