



IN THIS ISSUE:

Pg 1: Un Diferente Tipo de Verano

Pg 2: Recetas & Raza

Pg 3: Estimada Sra FAN4Kids & FAN del Mes & Rincón de 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.'



Un Diferente Tipo de Verano

A medida que termina un año escolar muy inusual, ahora nos enfrentamos a un nuevo desafío ... verano durante una pandemia! Aunque los estados se están abriendo, el desafío del distanciamiento social aún permanece. Lo que alguna vez fue un aprendizaje remoto que tomaba tiempo durante el día, ahora es mucho tiempo para que nuestros hijos necesitan algo que hacer. Durante el verano, el sol brilla y sale más tiempo, lo que significa que se puede pasar más tiempo fuera jugando. Mantener a los niños físicamente activos es importante durante el verano, ya que se ha demostrado que este es un momento para que los niños aumenten de peso. Con este tiempo extendido de verano donde los niños han estado en casa desde marzo, estamos viendo que los niños ya han aumentado de peso. Se recomienda que los niños realicen 60 minutos de actividad física todos los días. Teniendo en cuenta la distancia social, aquí hay algunos consejos para mantener a su hijo activo durante el verano.

1. Paseos familiares: Salir a caminar es una gran fuente de ejercicio. Considere realizar caminatas después de la cena o tal vez en otro momento durante el día. Cuando haga mandados, si el lugar está a una distancia adecuada, considere caminar. Esta es una excelente manera de hacer ejercicio sin siquiera darse cuenta del trabajo que está haciendo. Recuerde al hacerlo, asegúrese de seguir las recomendaciones de distancia social.

2. Paseos en bicicleta / patineta: Tome esas caminatas familiares y aumente su nivel usando bicicletas y scooters. Ambas opciones son excelentes formas de actividad física que los niños adorarán.

3. GoNoodle: Este sitio web es ideal para divertirse y ponerse en forma. Todos los videos son interactivos donde, como familia, pueden seguir y hacer diferentes movimientos. Los videos van desde videos cortos hasta 15-20 minutos. Lo más probable es que su hijo haya usado este sitio web en la escuela. Incluso podrían mostrarte sus videos favoritos para que puedas participar en familia. Las posibilidades son infinitas y lo más importante es divertirse. <https://family.gonoodle.com/>

4. Carrera de obstáculos: Establecer diferentes obstáculos con elementos alrededor de la casa. Haga que sus hijos participen en la configuración para que sea aún más divertido.

5. Sigue al líder: Esta es una gran actividad que se puede jugar de muchas maneras diferentes. Podría ser que el líder está haciendo diferentes ejercicios y todos los demás tienen que seguir. O tal vez el líder está caminando por diferentes áreas de la casa y todos deben seguirlo.

6. Fiesta de baile: ¡A todos les encanta una fiesta de baile! ¿Alguna vez has notado que después de bailar estás sin aliento o cansado? Significa que realmente te estabas moviendo y aumentando tu ritmo cardíaco. Pon música y presume tus mejores movimientos de baile. ¡Es tan divertido que ni siquiera te das cuenta de que estás haciendo ejercicio!



7. Búsqueda del tesoro: Esta es una gran actividad para hacer en la casa o incluso mientras camina. Incluso podría usar esta actividad como una actividad de aprendizaje buscando cosas que comienzan con una determinada letra, color o forma. Este juego tiene niños corriendo sin siquiera saber que están aprendiendo al mismo tiempo.

8. Carrera de limpieza: ¿Sabías que estás haciendo algo de ejercicio cuando solo estás haciendo tareas en casa? Involucra a toda la familia y haga una competencia sobre quién puede limpiar una habitación, un espacio o un juego de la manera más rápida. Pon música mientras lo haces para hacerlo aún más divertido.

9. Videos de ejercicios en YouTube: Hay tantos videos divertidos de ejercicios para niños en YouTube que puedes seguir. FAN4Kids incluso tiene su propio canal, que debe consultar para ver algunos videos divertidos de ejercicios y nutrición.

<https://www.youtube.com/channel/UC1JiEuwRZDwXD3i3FEL38Q>

¡Prueba algunas o todas estas divertidas actividades este verano para mantenerte sano y en forma a ti y a tu familia! Puede parecer una tarea desalentadora hacer que toda tu familia se mueva, pero una vez que lo hagas, ¡todos estarán muy felices de que lo hayas hecho!

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, Linda Chang, Laura Vargas, Mandy Lam ... That's who!

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo picados, Sal y pimienta para probar
- 1 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- ½ taza de queso bajo en grasa
- 1 libra. floretes de brócoli congelados
- 1 taza de tomates cherry cortados a la mitad
- 1 libra de salchicha italiana picante (sustituto de pollo o salchicha de pavo, carne molida o pollo)
- 1 taza de pimiento naranja cortado en cubitos (pimiento rojo, naranja o amarillo, el pimiento verde estará ligeramente amargo)
- 1 libra de pasta penne (puede usar cualquier tipo de pasta: pajarita, espagueti, macarrones, conchas, rigatoni)



Direcciones:

1. Lleve una olla grande de agua a ebullición rápida. Agregue sal y una cucharadita de aceite a la olla (esto ayudará a evitar que la pasta se pegue). Agregue la libra de pasta y cocine de acuerdo con las instrucciones del paquete. Una vez que la pasta esté al dente escurrir en un colador y correr bajo agua fría.
2. Mientras la pasta hierve, comience a preparar el resto del plato. Pique el ajo. Calienta una sartén grande a fuego medio / bajo. Añadir 2 cucharadas. de aceite a la sartén. Una vez que el aceite esté caliente agregue el ajo, asegúrese de revolver constantemente, para que el ajo no se queme durante aproximadamente 1-2 minutos. Agregue las hojuelas de pimiento rojo y revuelva durante un minuto adicional.
3. Agregue la salchicha picante o cualquier proteína que prefiera a la sartén. Rompa las piezas en la sartén con una espátula hasta que esté bien cocido.
4. Agregue el brócoli los tomates cherry y los pimientos. saltee la mezcla durante unos 3 minutos. Desea que las verduras estén suaves pero no demasiado cocidas, ya que se volverán blandas. Apague el quemador y agregue la pasta cocida y escurrida al plato. Revuelva hasta que la pasta esté cubierta con la salchicha y las verduras.
6. Espolvorea sal y pimienta y cualquier queso rallado que elijas. ¡Sirve caliente y disfruta!

Ingredientes:

- 2 tazas de avena (me gusta usar avena rápida a la antigua Quakers)
- 2 plátanos maduros grandes
- 2 huevos
- Pizca de sal
- 1 taza de yogur griego natural
- 2 cucharadas. de miel
- 1 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 / cucharadita de extracto de vainilla
- ½ taza de mini chips de chocolate



Direcciones:

1. Precaliente el horno a 400 grados F. Forre 12 moldes para muffins con papel de cocina.
2. Coloque todos los ingredientes en una licuadora, excepto las chispas de chocolate. (Avena, plátano, huevo, yogur, miel, bicarbonato de sodio, vainilla y sal)
3. Mezcle o procese los ingredientes en alto, raspando los lados de la licuadora para asegurarse de que todos los ingredientes estén incorporados. La mezcla debe ser suave. Agregue las chispas de chocolate a mano y mezcle hasta que estén uniformemente dispersas.
5. Divida la masa en los moldes forrados para panecillos, llenándolos no más de ¾ de su capacidad. Espolvorea con chispas de chocolate adicionales si lo deseas. Hornee durante 15 minutos, o hasta que la parte superior de los panecillos esté firme y un palillo salga limpio. Deje que las magdalenas se enfríen sobre una rejilla de alambre durante unos diez minutos. (Los panecillos se caerán o desinflarán) ¡Disfruta!

No es muy joven para hablar de raza

A raíz de la muerte de George Floyd debido a otro horrible caso de brutalidad y asesinato policial, FAN4Kids no permanecerá en silencio y quisiera expresar públicamente nuestra intención de solidarizarnos con todos aquellos que se oponen al racismo y al prejuicio en todas sus formas, pero específicamente contra los casos en que los negros están siendo asesinados por quienes tienen el poder de servirlos y protegerlos y especialmente ahora mismo cuando las palabras "No puedo respirar" resuenan en todo nuestro país...OTRA VEZ.

El tiempo para el cambio está muy retrasado, por lo que debemos aprovechar este momento para salir de esta oscuridad con una reforma que sea real, sostenible, medible y que realmente ponga fin a este aspecto de la cultura estadounidense. El tiempo para el cambio está muy retrasado, por lo que debemos aprovechar este momento para salir de esta oscuridad con una reforma que sea real, sostenible, medible y que realmente ponga fin a este aspecto de la cultura estadounidense.

Mientras se llevan a cabo protestas en honor a la muerte de George Floyd, los padres están descubriendo cómo hablar con sus hijos sobre las protestas y sobre la lucha contra el racismo. Lo más importante que deben hacer los padres es tener conversaciones honestas con sus hijos y estar allí para responder preguntas. Además, es importante que sus hijos sepan que discutir el tema no necesariamente resuelve el problema, pero las conversaciones ayudarán a los niños a entender el mundo.

Muestre a sus hijos que cree que este es un tema crucial y tómese el tiempo para educar a sus hijos sobre el racismo. Usted conoce mejor a sus hijos, pero asegúrese de tener conversaciones apropiadas para su edad y tener un plan antes de hablar con ellos. Estos son algunos consejos al hablar con sus hijos sobre el racismo.

"Hoy un lector mañana un líder." - Margaret Fuller

1. **Decir la verdad:** tratar de ocultar lo que realmente está sucediendo solo puede causar daños en el futuro. Esta es una oportunidad para enseñar cuando tiene un conflicto cómo hablar adecuadamente y hacer lo correcto.

2. **Celebre las diferencias:** puede señalar las diferencias en el color de la piel, el color del cabello, las formas del cuerpo, etc., y que necesitamos celebrar las diferencias y señalar que podemos unirnos y marcar la diferencia.

3. **Establezca el ejemplo como padres:** los padres son modelos a seguir para los niños. Por lo general, "la manzana no cae lejos del árbol". Es decir, si acepta las diferencias y es amigable y respeta todas las razas, entonces sus hijos aprenderán esta forma de vida y probablemente seguirán su ejemplo.

A continuación hay una lista de libros que pueden ser útiles para leer cuando discuta la raza con sus hijos:

Años (0-3) "Snowy Day" por Erza Jack Keats

<https://www.youtube.com/watch?v=9tUheifm2JE>

Años (3-5) "Saturday" por Oge Mora

<https://www.youtube.com/watch?v=Ohdw6ckeb7w>

"Hair Love" por Matthew Cherry

<https://www.youtube.com/watch?v=H6lw3gmX39Y>

Años (5-8) "Each Kindness " por Jacqueline Woodson

<https://www.youtube.com/watch?v=WINGYno4W14>

"The Youngest Marcher" por Cynthia Levinson

<https://www.youtube.com/watch?v=2wD4q4VXVvM>

Años (9-12) "Resist" por Veronica Chamber

"Not My Idea" por Anastasia Higginbotham

https://www.youtube.com/watch?v=l_f2IGrv44o

Años(12+) "All American Boys" por Jason Reynolds

"Stamped" por Jason Reynolds



Estimada Sra. FAN4Kids,

A mis hijos les encantan los refrigerios y me resulta difícil hacer que coman los refrigerios saludables que les preparé. Especialmente durante el verano, mis hijos prefieren helados, helados y bebidas poco saludables en lugar de bocadillos saludables. Me estoy quedando sin ideas.

¿Cuáles son algunos bocadillos nutritivos divertidos que crees que mis hijos disfrutarán? Desde, Amante de meriendas saludables

Estimado amante de los bocadillos saludables,

Es esa época del año nuevamente donde sale el sol y la escuela ha terminado. Los niños generalmente están afuera para jugar y necesitan refrigerios nutritivos para mantenerse con energía durante el día. Cuando hace buen tiempo y hace calor afuera, comer helado es una excelente manera de refrescarse. ¿Derecha? Bueno, muchas personas encuentran que el helado es una forma deliciosa de refrescarse, sin embargo, esta no es la opción más nutritiva. Hay muchas alternativas que mantendrán a sus hijos saludables y sonrientes. A continuación se presentan algunas ideas de bocadillos saludables y algunas alternativas a las golosinas que aman a sus hijos. Espero que usted y su familia disfruten haciendo y comiendo estos bocadillos / golosinas. ¡Que tengas un excelente verano!

Desde, Ms. FAN4Kids

1. Las paletas caseras son una excelente alternativa al helado. Puede hacerlos usando jugo 100% de fruta y congelarlos en un molde de paletas. También puede prepararlos por mezclando yogur y frutas en una licuadora y congelando el producto terminado.

2. Las verduras con un chapuzón de su elección son una gran idea para que sus hijos coman. Las verduras son una gran fuente de vitaminas y nutrientes que nuestros cuerpos necesitan. Puede combinar algunas de las verduras favoritas de su hijo con salsas saludables, como hummus y mantequilla de maní, que son una gran fuente de proteínas. También puedes preparar salsas de guacamole o espinacas para combinar con tus verduras.



3. Las galletas integrales con queso son una merienda para muchos amantes de la merienda. Las galletas integrales le darán a sus hijos mucha energía. Asegúrese de que las galletas sean 100% integrales. El queso es una gran fuente de calcio, busque los que dicen bajo en grasa.

4. Fruit Pizza es una merienda saludable que muchos niños disfrutan. Puede hacer una pizza de frutas usando una tortilla de trigo integral y cubriéndola con mantequilla de maní y frutas de su elección. La mantequilla de maní es una gran fuente de proteínas y agregar frutas la hace aún más nutritiva.

5. El yogur cubierto con fruta congelada es un delicioso refrigerio. El yogur es una gran fuente de calcio y proteínas. Cubrir su yogurt con un poco de fruta congelada lo hace sentir como si estuviera disfrutando de un buen refrigerio. ¡También puedes agregar un poco de granola encima!

6. Las palomitas de maíz a menudo se consideran un bocadillo poco saludable. Sin embargo, ¡las palomitas de maíz son integrales y pueden ser saludables! Lo que determina si es saludable o no son los ingredientes que pones encima. Hacer palomitas de maíz en casa es una excelente manera de controlar los ingredientes que le pones a las palomitas. También puede comprar palomitas de maíz ligeras.

7. Los batidos son una bebida fría refrescante, nutritiva y deliciosa. Puede agregar frutas de su elección y leche o agua en una licuadora para hacer un delicioso batido. Un batido favorito de los fanáticos está hecho con leche de almendras (o leche baja en grasa), plátano y mantequilla de maní.

★ ★ ★ ★ ★ "FAN del mes" ★ ★ ★ ★ ★

P.S. 298 Dr. Bettv Shabazz Elementary School

El cambio al aprendizaje virtual ha tomado por sorpresa a los educadores, el personal y los estudiantes. Acostumbrarse a esta nueva forma de vida normal puede ser aterrador y difícil. Las escuelas y la organización FAN4Kids han trabajado sin esfuerzo para hacer que el aprendizaje remoto sea accesible y eficiente. Una escuela en particular, P.S. 298, la Escuela Primaria Dr. Betty Shabazz en Brooklyn, NY, ha tomado el toro por los cuernos para cambiar rápidamente las clases a las plataformas en línea e ir más allá para tener medidas de aprendizaje en línea exitosas y efectivas. PD 298 se centra en la comunidad y la excelencia. Los maestros y el personal se reúnen virtualmente para hablar sobre el horario del día, así como el tono y la atmósfera que deben establecer en el aula. La característica de agradecimiento de la escuela permite que el personal sea elogiado por sus buenas acciones y enfatiza la unión. Sra. Casseus, P.S. 298 Director, es conocido por ser el pegamento de la escuela asegurándose de que el personal y los estudiantes estén contentos y se cumplan los estándares. La instructora de FAN4Kids, la Sra. Parsons, imparte diez clases virtuales de FAN4Kids cada semana para P.S. 298. La Sra. Casseus cree que la Sra. Parsons es increíble en el aula y ha sido de gran ayuda en la fase de aprendizaje virtual. El Sr. Aiello (miembro del personal de P.S.289) elogia la energía y el estilo de enseñanza virtual de la Sra. Parsons. Las clases de la Sra. Parsons han incluido varios aspectos de la aptitud física, como Zumba, yoga, kickboxing, estaciones de ejercicios y educación nutricional. PS 298 estudiantes y el personal han sido excelentes al incorporar FAN4Kids en su horario diario. Los niños disfrutan de todas las actividades físicas y las sonrisas y movimientos siempre se proyectan en la pantalla. Sra. Oh, un P.S.298 maestros, declara, "la asistencia a clase es mayor en los días de FAN4Kids". El personal de P.S. 298 nos ha enseñado a todos una valiosa lección el aprendizaje no tiene límites ni barreras. Al mantener la vista en el premio, reinventar la rueda y asegurarse de que cada alumno tenga la capacidad de aprender, demuestra que el éxito es tangible. ¡FAN4Kids se enorgullece de ser parte de esta increíble transformación hacia un aprendizaje remoto exitoso!



Rincón de preguntas 1. ¿Qué debo hacer si no me gusta comer brócoli?

- A.) Dale de comer a tu perro B.) Renunciar a comer verduras
C.) Pruebe una verdura diferente

2. ¿Cuál de estos alimentos para el desayuno nos proporcionará más energía?

- A) Una barra de dulce B.) Avena integral C.) Donuts

3. ¿Qué le sucede a tu cuerpo cuando haces ejercicio?

- A.) Tu voz se vuelve más fuerte
B.) Tu cerebro se hace más grande
C.) Su flujo sanguíneo aumenta

4. ¿Con qué frecuencia debes hacer ejercicio?

- A.) 1 hora por día B.) 1 hora por semana
C.) 1 hora por mes



Respuestas: 1. C. Pruebe una verdura diferente: aunque puede que no nos guste un tipo de verdura, nunca sabemos si disfrutaremos de un tipo diferente de verdura hasta que la probemos. Pruebe una nueva verdura antes de dejar de comer todas las verduras.

2. B. Avena integral: la avena es baja en azúcar y comer avena nos ayuda a tener un corazón saludable. La avena es el tipo de grano más saludable del mundo en el grupo de granos. Una porción de avena contiene 4 gramos de fibra, 6 gramos de proteína y es rica en vitaminas, minerales y antioxidantes.

3. C. Su flujo sanguíneo aumenta: cuando hace ejercicio, su corazón está trabajando más duro para llevar más oxígeno al resto de su cuerpo. ¡El aumento del flujo sanguíneo ayuda a que su corazón y sus pulmones funcionen mejor, y lleva más oxígeno a su cerebro para que pueda pensar mejor!

4. A. 1 hora por día: hacer ejercicio todos los días nos ayuda a desarrollar y desarrollar nuestra fuerza muscular y a mantener nuestros huesos fuertes y saludables. Hay muchos ejercicios y actividades emocionantes que podemos hacer, como bailar, correr, jugar al tag, yoga, etc. 3



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.



A continuación se muestra una imagen de Caleb Gourdine, estudiante de PS 14 Bronx, Nueva York, que participó en la sesión virtual "Cocinando con Claudia" de FAN4Kids. ¡Nuestra instructora de FAN4Kids, la Sra. S, enseñó a los participantes cómo cocinar un chile delicioso, saludable y de bajo costo durante una de nuestras muchas sesiones virtuales este año!



¡A continuación se muestra una imagen de estudiantes moviéndose y divirtiéndose durante una de las sesiones de aprendizaje remoto virtual de FAN4Kids!

¡FAN4Kids les desea a todos un verano saludable, seguro y activo!



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 73, PS 14,
PS 77, PS 93, PS 161, PS 308, PS 150, PS 368, PS 273, PS 298,
HOPES, TALES, Peshine Ave. School, and Salome Urena School.