



IN THIS ISSUE:

Pg 1: Consejos para Combatir la Influenza

Pg 2: Recetas & Año Nuevo, Tú Nuevo... Pero ¿Cómo?

Pg 3: Estimada Sra.FAN4Kids & Rincón de preguntas de FAN4Kids

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.'



Consejos para Combatir la Influenza

¡Es esa época del año! ¡La temporada de gripe está sobre nosotros! A medida que continuamos tomando precauciones con COVID-19, es importante recordar que estas mismas precauciones ayudarán a combatir la gripe. Cada vez más niños faltan a la escuela debido a un resfriado o gripe. Asistir a la escuela con regularidad es muy importante y se vuelve más difícil para los estudiantes mantenerse al día con el trabajo escolar cuando pierden demasiados días de clases. Estos son algunos consejos para combatir los resfriados y la gripe:

1. Lávese las Manos con Regularidad - Los niños están expuestos a muchas bacterias y virus diferentes todos los días de camino a la escuela, en la escuela e incluso en casa. Se pueden encontrar bacterias y virus en pomos de puertas, grifos o elementos compartidos. Es mejor lavarse las manos con regularidad con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos (puede cantar feliz cumpleaños mientras se lava para que sea más divertido). Se deben lavar las manos antes de ingerir comidas y meriendas y después de las visitas al baño. Debe evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que así es como los gérmenes se transmiten de una persona a otra.

2. Obtenga su Vacuna Contra la Gripe - Con el aumento de las tasas de coronavirus, ahora más que nunca es importante que nos vacunemos contra la gripe. Aunque la vacuna contra la gripe no es eficaz para prevenir el coronavirus, es eficaz para prevenir la enfermedad de la gripe, lo que ayudará a mantener su cuerpo sano.

3. Use una Máscara - Muchos expertos en salud han instado repetidamente a las personas a usar una máscara para ayudar a detener la propagación del coronavirus. Usar una mascarilla también puede ayudar a detener la propagación de un resfriado o gripe. Asegúrese de usar su máscara cuando esté afuera, en el transporte público y dentro de las escuelas / tiendas. Su mascarilla debe cubrir su nariz y su boca para que no inhale ningún microbio ni

transmita sus microbios a otras personas.

4. Consuma una Comida Bien Equilibrada - Comer alimentos de los 5 grupos de alimentos es muy importante para llevar un estilo de vida saludable. Estos alimentos no solo mantienen nuestros cuerpos fuertes en cuanto a músculos, sino que también nos mantienen fuertes al ser capaces de combatir los gérmenes. El grupo de frutas y verduras ayuda a nuestro cuerpo de esta manera. Queremos asegurarnos de que los niños coman muchas frutas y verduras para que sus cuerpos puedan combatir un resfriado, la gripe o cualquier otro virus.

5. Mantente Activo - Estar activo fortalece nuestro sistema inmunológico, lo que significa que nuestro cuerpo puede combatir los gérmenes y no enfermarse. Aunque haga frío, no tenga miedo de abrigarse y salir. Salir al aire libre les da a los niños la oportunidad de tomar aire fresco y no estar encerrados dentro todo el día rodeados de otros gérmenes.

6. Descanse lo Suficiente - Cuando no dormimos lo suficiente, puede hacernos más susceptibles a contraer un resfriado o la gripe porque nuestro sistema inmunológico se debilita. Se recomienda que los niños en edad escolar de 6 a 13 años duerman de 6 a 11 horas cada noche.

7. Evite Compartir - Por supuesto, queremos enseñar a nuestros hijos a compartir, sin embargo, cuando se comparten muchos elementos, se convierte en un caldo de cultivo para los gérmenes. Está bien compartir juguetes, pero debemos educar a los niños para que no compartan artículos como tazas, pajitas de beber, tenedores, cucharas, sombreros y bufandas; particularmente los artículos que entran en contacto con nuestra boca o cara. Ciertos artículos deben desinfectarse para detener la propagación de gérmenes.

8. Beba Más Agua - Beber mucha agua mantiene nuestro cuerpo hidratado, lo que puede ayudarlo a combatir los virus. Esto se vuelve especialmente importante cuando estamos enfermos, ya que nuestro cuerpo tiende a perder agua a través del sudor si tenemos fiebre.



¡Ayude a su familia a mantenerse saludable este invierno siguiendo estos consejos!

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!

Sartén de Salchicha y Verduras

Ingredientes

- 2 tazas de papas rojas pequeñas sin pelar, cortadas en cubitos
- 3 tazas de ejotes cortados y cortados por la Mitad, 1 cabeza grande de brócoli
- 1 ½ tazas de pimientos morrones picados (2 pimientos grandes)
- 13 oz de salchicha ahumada
- 6 cucharadas de aceite de olive, Sal pimienta
- ¼ de cucharadita de hojuelas de pimiento rojo (opcional)
- 1 cucharadita de pimentón, ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de orégano seco, 1 cucharada de perejil seco



Alternativas

- Se pueden utilizar salchichas de pollo, pavo o res
- Espolvoree con queso parmesano al final
- Sirva con una guarnición de quinua o arroz

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 grados. Prepare todas las verduras. Corte las papas rojas sin pelar en cubitos, corte las judías verdes por la mitad, pique los pimientos en trozos de 1 pulgada y corte la salchicha en rodajas gruesas de ½ pulgada.
2. Coloque todas las verduras y las salchichas en la bandeja para hornear y vierta el aceite de oliva sobre los ingredientes.
3. Agregue todos los condimentos a las verduras y salchichas. Sazone con sal y pimienta al gusto.
4. Con las manos, mezcle todos los ingredientes hasta que queden uniformemente cubiertos de condimentos y aceite de oliva. Hornee por 15 minutos, retírelo del horno para darle la vuelta / revuelva y vuelva a hornear por otros 10-15 minutos. ¡Disfruta!

Sopa de Arroz Salvaje de Otoño Acogedor

Ingredientes

- 6 tazas de caldo de verduras
- 1 taza de arroz salvaje crudo **
- 8 oz de champiñones en rodajas
- 4 dientes de ajo, 1 hoja de laurel,
- 2 zanahorias medianas en cubitos, 2 costillas de apio picadas
- 1 camote pelado y cortado en cubitos
- 1 cebolla blanca pequeña picada
- 1 ½ cucharada de condimento de laurel Viejo, 1 lata (14 oz) de leche de coco sin azúcar **
- 2 puñados grandes de col rizada, Sal y Pimienta



Alternativas

- Puede usar arroz blanco o arroz integral
- Esta receta no contiene carne, pero puede agregar pollo
- Puede usar otros condimentos como cajún o condimento italiano

Instrucciones

1. Pica y prepara todas las verduras.
2. Caliente 1 cucharada de mantequilla o aceite de oliva en una olla grande a fuego medio-alto. Agregue las cebollas y saltee durante 5 minutos hasta que estén transparentes y suaves. Agregue el ajo y cocine por 2 minutos más, revolviendo ocasionalmente.
3. Agregue caldo de verduras, arroz salvaje, champiñones, zanahorias, camote, laurel y condimento Old Bay. Revuelva para combinar.
4. Llevar a fuego lento. Una vez que hierva a fuego lento, reduzca el fuego a una tapa media-baja y cocine a fuego lento durante 30-40 minutos hasta que el arroz esté tierno.
5. Agregue la leche de coco y la col rizada a la sopa y revuelva hasta que se combinen. Pruebe y sazone con sal y pimienta. ¡Disfruta!

Año Nuevo, Tú Nuevo... Pero ¿Cómo?

2020 finalmente está llegando a su fin y la mayoría de las personas no pueden estar más felices. Ha sido un año largo y muchas personas se han tomado este tiempo para reflexionar sobre sí mismas. El año nuevo siempre trae Resoluciones de Año Nuevo que son hechas por muchos pero que a menudo no se siguen o no se cumplen. ¿Alguna vez ha tomado una resolución que cumplió? Sin embargo, ¿eres parte de las muchas personas que luchan por seguir adelante? Ya sea que sus metas para el nuevo año estén relacionadas con la salud o no, aquí hay algunas formas en las que puede establecer metas y cumplirlas para 2021.

1. **Escriba sus metas** - Escríbalos en notas adhesivas y en lugares que verá con regularidad. Esto puede ayudarlo a comprometerse y mantenerse al día con su progreso.
2. **Establezca metas realistas y alcanzables** - Desea asegurarse de que los objetivos que establezca sean realmente los que puede lograr. Por ejemplo, en lugar de hacer un gran objetivo de comer solo alimentos saludables, puede comenzar reemplazando uno de sus bocadillos o postres con un sustituto más saludable. Una alternativa saludable puede ser en lugar de tomar un helado después de la cena, puede tomar un yogur bajo en grasa con frutas.
3. **Identificar los desafíos** - Si conoce sus desafíos antes de alcanzar las metas, puede permitirle planificar en consecuencia. Por ejemplo, supongamos que su objetivo es comer más comidas que cocina en casa. Sin embargo, la mayoría de los días trabaja hasta tarde y está demasiado cansado para preparar la cena cada noche. Para combatir este desafío, puede planificar la preparación de las comidas de la semana para cocinar menos los días en los que está cansado.
4. **Haga que las metas sean mensurables** - puede ser fácil establecer una meta como pasar más tiempo con su familia, pero ¿cómo puede saber que realmente está cumpliendo esa meta? En lugar de eso,

programe la comida en familia al menos 5 días a la semana o cada fin de semana que haga una actividad familiar. Esto le permite ver que está alcanzando su objetivo.

5. **Priorice sus metas** - escriba una lista de todas sus metas y priorice las que desea lograr primero. Tener demasiadas metas que desea lograr a la vez puede ser abrumador y puede llevarlo a no lograr ninguna de ellas. Averiguar cuáles cree que son las metas importantes elimina ese estrés.
6. **Prográmelas en sus días / Desarrolle una rutina** - establecer una rutina le ayudará a desarrollar hábitos. Además, al programarlos en sus días, tiene un tiempo establecido bloqueado en su horario para el objetivo específico. Es difícil no lograr su objetivo cuando ya está programado en su día.
7. **Encuentre un socio responsable** - busque a alguien que tenga un objetivo similar al suyo. Ambos se divertirán más tratando de alcanzar este objetivo juntos. Comuníquese semanalmente y hablen sobre cualquier desafío que pueda tener y ellos pueden ayudarlo a encontrar nuevas formas de lograr su objetivo. Motívense mutuamente en el camino y lograrán sus metas en poco tiempo.
8. **Permitir repeticiones** - Es perfectamente normal volver a un objetivo y tener que reiniciar. Recuerde siempre que ningún proceso es perfecto. Esto puede estar relacionado con cualquier objetivo, pero cuando se habla de comer de manera más saludable y hacer ejercicio, muchas personas pueden tener un momento en el que luchan y retroceden en su objetivo. ¡No te rindas! ¡Reinicie y concéntrese en esos objetivos!
9. **No se concentre en la recompensa de alcanzar las metas** - está bien comenzar con su meta final en mente, pero a veces esto puede hacer que intente apresurar su meta y puede terminar perdiendo momentos importantes durante ese tiempo. Esto le permite planificar los días en los que comete un desliz o no puede hacer las cosas y se dará cuenta de que está bien.
10. **Disfrute del proceso** - su objetivo puede llegar con pequeñas victorias en el camino. Disfruta cada momento mientras alcanzas tu objetivo. Celebre esos pequeños hitos y siga avanzando.

Estimada Sra. FAN4Kids,

Como sabéis, ha sido un buen año. Como familia, hemos decidido elegir el modelo completamente remoto para la escuela para mi hijo de tercer grado. Durante las horas normales, por lo general, dejo solo una cantidad limitada de tiempo frente a la pantalla, pero con la enseñanza en la escuela a través de la pantalla, he descubierto que el tiempo frente a la pantalla de mi hijo ha aumentado significativamente. Además de la escuela a través de las pantallas, el clima se está poniendo más frío y todavía estamos en cuarentena, lo que significa más tiempo para que mi hijo esté frente a su tableta, la televisión y los videojuegos. Sé que hay tantas cosas negativas que pueden provenir de pasar demasiado tiempo frente a la pantalla y estoy tratando de averiguar cómo puedo cambiar esto. ¿Cómo puedo volver a establecer mis límites de tiempo de pantalla e incluir movimiento a lo largo del día?

Desde, Padre Demasiado tiempo frente a la pantalla

Estimado Padre demasiado tiempo frente a la pantalla:

Definitivamente son tiempos difíciles y muchos padres están en el mismo barco que tú. Tener límites y pautas de tiempo frente a la pantalla es algo excelente. Los niños que pasan más tiempo frente a las pantallas tienen más probabilidades de tener problemas de peso y de la vista, así como problemas con la lectura y el lenguaje. Pero con los niños que pasan horas en línea para la escuela y el tiempo frente a la pantalla es una de las pocas actividades seguras para los niños en este momento, puede parecer difícil establecer esos límites. Se recomienda que los niños pasen solo 2 horas de tiempo frente a la pantalla al día fuera del trabajo escolar más 60 minutos de actividad física al día. La actividad física ayuda a aliviar el estrés y contribuye a mejorar la calidad del sueño y el rendimiento escolar. Aquí hay algunas formas en las que aumenta el movimiento a lo largo del día.

1. **Haga una agenda con su hijo:** elabore una agenda diaria con su hijo sobre cuándo estarán haciendo su trabajo escolar, tiempo frente a la pantalla y actividad física. Cuando los niños sienten que tienen el control de su día, es más probable que quieran seguir adelante con el plan.
2. **Use temporizadores:** ayude a su hijo a configurar temporizadores o alarmas para que sepa cuándo detenerse con su tiempo de pantalla y pasar a la siguiente actividad de su agenda.
3. **Programa descansos a lo largo del día que impliquen levantarse y moverse:** estos descansos de movimiento pueden ser rápidos realizando algunos ejercicios o estirando o incluso levantándose para tomar agua. Se recomienda levantarse de su silla al menos una vez por hora.
4. **Programa entrenamientos diarios que impliquen salir al aire libre siempre que pueda hacerlo de manera segura:** Obtener aire fresco puede brindar muchos beneficios no solo para su salud física sino también para su salud mental.
5. **Planifique una actividad para la familia que no implique el uso de pantallas:** si a su familia le encanta jugar baloncesto juntos, planifique un día en el que su familia pueda disfrutar de esta actividad juntos.



Desde, Sra. FAN4Kids

★ ★ ★ ★ ★ FAN del Mes ★ ★ ★ ★ ★

Estamos muy emocionados de anunciar a nuestro estudiante de tercer grado de la escuela P.S. 382 en Bronx, NY; Omari Davis, como nuestro FAN del Mes. Omari es un erudito sobresaliente y está comprometido con la misión de FAN4Kids. Ha sido un año muy diferente para FAN4Kids y nuestros estudiantes, ya que muchos estudiantes ahora están aprendiendo desde casa. Omari ha hecho una transición maravillosa y siempre está listo para recibir sus lecciones virtuales de FAN4Kids. Omari es un estudiante excepcional que siempre está ansioso por participar y compartir su conocimiento de la información que ha aprendido a lo largo de sus años en FAN4Kids. La verdura favorita de Omari son las zanahorias y le encanta jugar y correr con su familia. Omari es un alumno extraordinario y es un placer tenerlo en clase. Siempre tiene una actitud positiva y siempre anima a sus compañeros a participar en la lección.

¡Así se hace Omari! ¡Mantener el buen trabajo!



Rincón de preguntas de FAN4Kids

1. Verdadero o Falso: El desayuno es la comida más importante del día.



2. ¿Qué es una buena merienda nutritiva que le da energía a tu cuerpo?

- a. Galletas Oreo
- b. Yogur de Vainilla bajo en grasa con Frutos
- c. Doritos

3. ¿Cuáles de estos alimentos ayudan a sus ojos?

- a. Aguacate
- b. Cebolla
- c. Zanahoria



4. ¿Cuál de estos alimentos es realmente una fruta y NO un vegetal?

- a. Tomates
- b. Patatas dulces
- c. Brócoli

Respuestas

1. **¡Cierto!** - Desayunar todas las mañanas le da energía a tu cuerpo para comenzar el día. Es mejor consumir alimentos bajos en azúcar y altos en fibra y granos integrales.

2. **B. Yogur de vainilla con frutos rojos bajo en grasa:** este es un excelente refrigerio para tomar a la mitad del día. Estos alimentos tienen muchos nutrientes y vitaminas que son excelentes para su cuerpo.

3. **C. Zanahorias** - ¿Sabías que todos nuestros alimentos anaranjados y amarillos ayudan a nuestra visión? Estos alimentos, como las zanahorias, son ricos en vitamina A. Trate de comer más frutas y verduras de color naranja y amarillo para mejorar la vista.

4. **A. Tomates** - Mucha gente piensa que los tomates son vegetales, pero debido a que tienen semillas, los tomates son técnicamente frutas. Algunos otros alimentos que la gente puede pensar que son verduras pero que son frutas son pimientos, pepinos, calabacines, calabazas y muchos más.



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

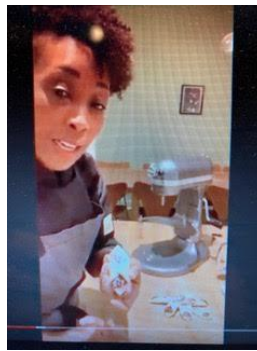
and find us on
Facebook!



**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 muestran imágenes de nuestro exitoso evento virtual de demostración de cocina navideña el 12/10/20! Nos divertimos mucho aprendiendo sobre cómo cocinar deliciosas recetas navideñas saludables. ¡Puedes ver la grabación de la demostración de cocina navideña en nuestro canal de YouTube FAN4Kids! ¡Muchas gracias al Chef Williams y al Chef Arzeno por tomarse el tiempo para enseñarnos y compartir su amor por la cocina! ¡Esté atento a más talleres virtuales gratuitos de FAN4Family próximamente en 2021!

A continuación se muestra una imagen de una de las increíbles instructoras de FAN4Kids, la Sra. Cuffey, que enseña una lección virtual sobre salud vs. alimentos poco saludables para una clase de primer grado de la escuela P.S. 157 en Bronx, NY.

Eche un vistazo...FAN4Kids apareció en Channel 12 News por el importante trabajo que estamos haciendo para nuestros estudiantes y familias. ¡Haga clic en el enlace para ver el segmento!

¡FAN4Kids les desea a usted y a su familia unas vacaciones seguras, saludables y felices y un Feliz Año Nuevo! ¡Saludos a un 2021 saludable y feliz para todos!



The New York City Council

NYC Healthy School
Food Alliance



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.