FAN4Kids

Fitness and Nutrition: Lessons that Last a Lifetime

Late Winter Issue
2019

IN THIS ISSUE:

Pg 1: Limitar el tiempo de pantalla
Pg 2: Recetas & Desayuno de Campeones
Pg 3: Aficionada delMes & Estimada Sra. FAN4Kids & Rincón de Preguntas de FAN4Kids & Mes Nacional de la Nutrición
Pg 4: Photos

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.'**

Limitar el tiempo de pantalla

¿Qué es el tiempo de pantalla? El tiempo de pantalla es el tiempo que pasa cada día viendo televisión, en su teléfono/iPad, jugando juegos de video y en la computadora. Actualmente vivimos en un mundo lleno de tecnología. La mayoría de nuestros días y el de nuestros hijos se pasan frente a una pantalla. El tiempo de la pantalla se ha relacionado con el sueño interrumpido, el comer más y el bajo rendimiento en la escuela. También tiende a provocar que los niños tengan sobrepeso y no tengan suficiente actividad física. Se recomienda que los niños tengan 60 minutos de actividad física al día y, con el exceso de tiempo en la pantalla, los niños simplemente no están llegando a esa recomendación. ¿Sabías que los niños de 5 a 18 años deben pasar un máximo de 2 horas frente a la pantalla? Los niños pasan más de 2 horas frente a una pantalla todos los días. Aquí hay algunos consejos para ayudar a reducir el tiempo de pantalla en su hogar:

1. Establecer reglas firmes de tiempo de pantalla
Intente implementar días sin pantalla donde, en ciertos días durante la semana, la familia no usará ninguna pantalla a menos que sea para el trabajo o la tarea.

2. Establecer un límite de tiempo
Como se mencionó anteriormente, los niños de 5 a 18 años deben pasar un máximo de 2 horas frente a una pantalla cada día. Una forma de reducir el tiempo de pantalla sería establecer un límite de tiempo de cuánto tiempo se pasa frente a una pantalla. En muchas tabletas y teléfonos, los padres pueden transferir aplicaciones o en la configuración establecida, la cantidad de tiempo que se puede usar la tableta o el teléfono. Una vez que se alcanza el tiempo establecido, apague todas las pantallas. Aproveche ese tiempo para realizar otras otras actividades productivas como la actividad física.

3. Tener "zonas de no pantalla" en la casa
Los niños que tienen televisores en su habitación ven dos veces más televisión que los que no tienen televisores en la habitación. Establezca reglas para que todas las pantallas solo se puedan usar en la sala/cuarto de familia. Con esta regla, usted puede monitorear la cantidad de tiempo de pantalla para su hijo.

4. Mantente Activo durante el tiempo de Pantalla
Cuando estés viendo televisión trata de mantenerte activo. Durante los recesos comerciales levántese y estírese, tal vez haga sentadillas, saltos o flexiones de rodilla. Incluso puedes convertirlo en una competencia con todos los que están observando y ver quién puede hacer más saltos durante el comercial. Si va a estar frente a la pantalla, intente usar sitios que incorporen actividad física como gonoodle.com o trabajos de actividad, que es una forma divertida de moverse.

5. Proporcione Alternativas
Ver la televisión es un hábito que los niños tienen dificultades para romper. Para romper este hábito como padre, es importante alentar a su hijo a participar en otras actividades. Ayude a su hijo a encontrar un nuevo pasatiempo, leer o probar un deporte.

6. Ser un modelo positivo
Por último, pero no menos importante, es transcendente que los padres se conviertan en modelos a seguir de las reglas. Si el televisor está encendido como ruido de fondo y no lo estás viendo, apágalo. Intente pasar menos tiempo durante la semana en sus teléfonos o frente al televisor. Use el tiempo que normalmente pasa frente a las pantallas como tiempo familiar. Si ese tiempo es hacer actividad física en familia o preparar una comida saludable, ¡recuerde de hacerlo divertido!

http://www.actionforhealthykids.org

Who are we at FAN4Kids?... Rob Oliver (CEO/Founder), Erin Johnson (Development Director), Karen Schocklin (Program Coordinator), Chelsey Wisotsky (Newsletter Editor) Instructors: Elana Wilson, Saraswathi Cuffey, Danielle Diakanwa, Ifeoluwa Olayinka, Michelle Budet and Justin Jones ... That's who!

Recipe Corner: Delicious Recipes

Ensalada de Fruta Cítrica

Ensalada:
2 tazas de hijuelos de verduras de campo
1 clementina pelada y segmentada
1/4 taza nueces
2 cdas. Arándanos secos

Aderezo:
2 cdas. Aceite de Olivo
2 jugos de dos clementinas
2 cda. Miel
1/2 cdta. Sal
1/4 cdta. De pimienta negra molida

Instrucciones
1. Combine los hijuelos de las verduras de campo, clementinas, nueces, and arándanos en un tazón de ensalada.
2. En un tazón separado, batir junto el aceite de olivo, jugo de clementinas, miel, pimienta y sal.
3. Rociar el aderezo sobre la ensalada.

Source: www.thegunnysack.com

Batido de Frutas Cítricas para Combatir el Resfrió

Ingredientes
2 naranjas peladas
1 banana
½ taza de mangos congelados
½ - 1 taza de agua de coco
(o liquido de su preferencia)

Instrucciones
1. Agregue todos los ingredientes a la batidora y mezcle en alta velocidad
2. Agregue más o menos el líquido a su consistencia deseada y Disfruta!

Source: www.seasonalcravings.com

Desayuno de Campeones

A todos se nos han dicho que el desayuno es la comida más importante del día. Cuando despertamos necesitamos alimentar nuestros cuerpos para iniciar nuestro día con gran cantidad de energía. Cuando los niños comen desayuno en la mañana, les permite concentrarse mejor en la escuela sin ser distraídos por los ruidos de afuera y también a retener más información porque no están pensando que tan hambrientos pueden estar. No todas las cosas que los niños están comiendo at desayuno les va a proveer la energía apropiada y la disposición para aprender. Muchos de los cereales que los niños prefieren están llenos en cantidad de azúcar. Esos cereales azucarados le elevaran los niveles de azúcar en la sangre y luego a mediados de la mañana se pueden sentir flojos y cansados. He aquí algunos alternativos para reemplazar esos cereales azucarados:

Huevos: Usted puede preparar estos en varias, distintas maneras ya sean revueltos, en tortilla, fritos o escalfados. Cuando prepare una tortilla o huevos revueltos, esta es una Buena oportunidad para agregar su primera porción de vegetales del día.

Avena: Este es un gran desayuno rápido que le permite a ser creativo con sus condimentos. Usted puede agregar toda clase de frutas, mantequilla de nueces, canela y hasta miel como una azúcar natural.

Cereales de Grano Integral: Esta es una alternativa saludable a todos esos cereales llenos de azúcar que los niños normalmente quieren comer para su desayuno. Estos cereales contienen menos azúcar en ellos y el grano integral les proveerá con energía que durara todo el día de escuela. Asegúrese de leer las etiquetas antes de comprar el cereal para su familia-los anuncios pueden ser engañosos.

Batidos: Esta es una manera divertida de incorporar porciones de fruta dentro de la dieta de sus hijos mientras que comen un desayuno saludable. Incluso usted puede agregar algunos vegetales como la espinaca dentro del batido de desayuno; con la cantidad correcta de la combinación de fruta ellos nunca van a poder probar la espinaca.

Tostada: Se creativo con la tostada. Usted puede untar aguacate o mantequilla de maní con bananas. Usted también puede cortar la tostada en trozos o tiras los cuales los niños disfrutaran.

Rosquilla de Grano Integral: Las rosquillas son comunes como comida de desayuno, pero asegúrese de escoger rosquillas de grano integral. Para los niños, las rosquillas pequeñas son típicamente grande suficiente y con condimentos saludables, debe satisfacerlos. Trate el queso crema de baja grasa o el queso crema con vegetales. Fruta fresca, tal como rodajas de fresas son deliciosas y agregan nutrientes saludables.

Waffles de Grano Integral: Usted puede avivar el waffle al agregarle mantequilla de nueces, queso de ricota o fruta. Omita el almíbar de arce, el cual es alto en azúcar. Agregando ingredientes saludables tal como la mantequilla de maní le provee a los niños una gran fuente de proteína.

Parfaits de Yogur: Otra gran opción de desayuno donde los niños pueden participar es en la preparación. Ellos pueden decidir que fruta quieren encima, y si quieren otros condimentos tal como la granola, fruta seca, semillas, nueces o coco.

"AFICIONADA del Mes"

Leeana Peart, PS 382

Estamos muy emocionados de anunciar nuestra estudiante de Segundo grado de la Escuela Publica 382, Leeana Peart, como nuestra AFICIONADA de este Mes! Leeana es una alumna excepcional y está dedicada a la misión de FAN4kids. Leeana está siempre entusiasmada a participar y muestra su emoción en todas las lecciones de FAN4kids. Ella es fervorosa hacia la misión de FAN4Kids y lo demuestra a través de todas sus lecciones de nutrición y estado físico. Ella es auto motivada y siempre se comprueba así misma para ser lo mejor que ella puede ser. Esto es evidente durante las lecciones de estado físico donde ella siempre pregunta para ver si su forma es correcta en los nuevos ejercicios siendo ensenados en ese día. Leeana no solo sigue las lecciones de FAN4Kids en la escuela, pero ella practica lo que aconseja en su hogar. ¡Después de la escuela puede encontrar a Leeana haciendo ejercicio en su casa y haciendo gimnasia! Leeana es una estudiante notable y es una alegría de tener en la clase. Ella siempre tiene una actitud positiva y siempre está animando a sus compañeros de clase a participar en la lección.*¡Bien hecho Leanna! ¡Sigue manteniendo el buen trabajo!*

Estimada Sra. FAN4Kids,
Mi estudiante de tercer grado de repente ha decidido que ya no desea comer más carne. Cuando ella decide comer carne, ella solamente come pollo. Estoy preocupada de que mi hija no está recibiendo suficiente proteína. ¿Que alimentos contienen proteína que no se derivan de los animales? De, Papa Necesita Proteína

Hola Papa Necesita Proteína,
La proteína es definitivamente un nutriente importante para el crecimiento del cuerpo del niño. Afortunadamente para usted que hay otros alimentos llenos de proteína que no provienen de los animales. He aquí algunas de las opciones para tratar:

1. Huevos: Los huevos cocidos son una merienda llena de proteína. Estos también pueden ser servidos como desayuno con fruta y talvez algunas nueces. Los huevos revueltos o en tortilla son una gran opción de desayuno.

2. Frijoles: Los frijoles son un alimento basado en las plantas que la mayoría de gente ya sabe que tienen un gran contenido de proteína. Usted puede incorporar más frijoles dentro de la dieta de su hija agregando frijoles al arroz, ensalada y chili. Cuando sirva los vegetales crudos puede ofrecer hummus para untar los vegetales en nuestra lista de mantequillas discutidas anteriormente. Hummus es hecho de garbanzos, los cuales están llenos de proteína. Usted también puede comprar diferente sabores de hummus para cambiar.

3. Nueces y Semillas: Si su hijo disfruta tener una tostada o un waffle para el desayuno, omita el almíbar de arce y más bien unte un poco de mantequilla de maní. Las nueces son una proteína basada en las plantas que le agradan a la mayoría de niños. Si su hijo es alérgico al maní hay otras mantequillas de nueces y de semillas tal como la mantequilla de almendras. Si su hijo es alérgico a todas las nueces pero no a las semillas, la mantequilla de girasol es una gran opción. Usted también puede ofrecer nueces mixtas y semillas como merienda en vez de esa bolsa de papas fritas que usted normalmente empaca. Usted también puede usar leche basada en las plantas como la leche de soja o la leche de almendra para el cereal o la avena en la mañana para un poco extra de proteína.

Rincón de Preguntas de FAN4Kids

1. ¿Que grupo de alimentos debe tomar el mayor espacio en su plato?
   a. Proteína b. Grano c. Frutas y Vegetales
2. Cuál de estos bocados nos da la mayoridad de calcio?
   a. Manzana b. Yogur c. Galletas
3. Cual de los siguientes es un alimento procesado?
   a. Jugo de Manzana b. Brócoli c. Manzanas
4. Este musculo nos permite extender nuestras piernas para poder patear una bola
   a. Cuádriceps b. Tríceps c. Pectorales

Respuestas

1. C. Este grupo es el grupo de alimentos más nutritivos llenos de variados alimentos para escoger. También es el más coloreado. ¡Llene su plato de frutas coloreadas y vegetales y coma el arco iris!
2. B. Calcio es un nutriente importante que ayuda a construir huesos y dientes fuertes. Podemos encontrar este nutritivo en los alimentos lácteos tal como la leche y el queso e incluso alimentos como las almendras, el brócoli y la espinaca.
3. A. Un alimento procesado es un alimento que no podemos crecer naturalmente. Los alimentos procesados no tienen la misma cantidad de vitaminas y nutrimientos en comparación a los alimentos enteros. Queremos enfocar el comer más comida de alimentos enteros.
4. A. Los músculos cuádriceps fuertes y están localizados en la parte superior de los muslos. Este musculo nos permite extender nuestras rodillas.

Mes Nacional de la Nutrición

Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición!! El Mes Nacional de la Nutrición es una campana de educación e información de nutrición patrocinado anualmente por la academia de Nutrición y Dietética.

La campana es diseñada para enfocar la atención a la importancia de tomar decisiones informadas y desarrollar hábitos saludables de comer y de actividad física. Esta campaña nacional encaja perfectamente con el programa de FAN4Kids, como nosotros ensenamos las lecciones de nutrición y la física a nuestros estudiantes, personal y familias. Busque por los proyectos del Mes de Nutrición Nacional que sus hijos llevaran a su hogar este mes.

¡Nosotros en FAN4Kids le desafiamos a encontrar una manera realística de incorporar una manera de comer saludablemente dentro de su hogar comenzando este mes! Visite: www.eatright.org para más información!

March is National Nutrition Month

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

¡Los estudiantes de la Calle 10ma Norte se divirtieron mientras completaron 100 ejercicios durante FAN4Kids en el día 100 de la escuela!

FAN4Kids estudiantes a PS 298 presumiendo sus músculos y el cerebro como la clase comparte sus conocimientos de cuales alimentos son sanos y buenos para sus cuerpos.

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, Harriet Tubman, and North 10th St.