



IN THIS ISSUE:

Pg 1: Asando a la Parrilla

Pg 2: ¡Seguridad del agua!, Rincón de preguntas

Pg 3: Fan del Mes & Estimada Sra. 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.'

Asando a la Parrilla

Cada año, 7,000 estadounidenses sufren lesiones mientras usan parrillas de barbacoa en el patio trasero. Por lo general, es un caso de buenos productos utilizados de forma incorrecta. Con el clima más cálido finalmente aquí, el olor a carbón llena el aire mientras se preparan deliciosas comidas en las parrillas. Para mantenerte seguro mientras asas a la parrilla, aquí tienes lo que se debe y no se debe hacer a la parrilla: Haz lo siguiente:

1. Mantenga su parrilla al menos a 10 pies de distancia de su casa. Más lejos es aún mejor. Esto incluye porciones adjuntas a su casa como garajes abiertos, garajes cerrados y porches. Tampoco se deben usar parrillas debajo de voladizos de madera, ya que el fuego podría inflamarse en la estructura de arriba. Esto se aplica a las parrillas de carbón y gas.

2. Limpia tu parrilla regularmente. Si permite que la grasa y la manteca se acumulen en su parrilla, proporcionan más combustible para un incendio. La grasa es una fuente importante de estallamiento.

3. Verifique si hay fugas de gas. Puede asegurarse de que no gotee gas de la parrilla de gas al hacer una solución de medio jabón líquido y medio agua y frotarlo en las mangueras y conexiones. Luego, encienda el gas (con la tapa de la parrilla abierta). Si el jabón forma burbujas grandes, eso es una señal de que las mangueras tienen pequeños agujeros o que las conexiones no están lo suficientemente apretadas.

4. Mantenga las decoraciones lejos de su parrilla. Decoraciones como cestas colgantes, almohadas y sombrillas se ven bonitas Y proporcionan combustible para un incendio. Para empeorar las cosas, la decoración de hoy está hecha principalmente de fibras artificiales que se queman rápido y caliente, lo que hace que este consejo sea aún más importante.

5. Mantenga una botella de agua a mano. Si tienes un fuego pequeño, puedes rociarlo con el agua para calmarlo al instante. La ventaja de este consejo es que el agua no dañará tu comida, por lo que la cena no se arruinará.

6. Mantenga un extinguidor de fuego a unos pocos pasos de su parrilla y asegúrese de saber cómo usarlo. Si no está seguro de cómo usar el extintor, no pierda el tiempo jugando con él antes de llamar al 911. Los bomberos dicen que muchas muertes ocurren cuando las personas intentan combatir un incendio ellos mismos en lugar de pedir ayuda experta y dejar que el departamento de bomberos haga su trabajo.

No hacer:

7. Encienda el gas mientras la tapa de su parrilla está cerrada. Causa que se acumule gas dentro de la parrilla, y cuando lo enciende y lo abre, una bola de fuego puede explotar en su cara.

8. Deje una parrilla desatendida. Los incendios se duplican en tamaño cada minuto. Planee con anticipación para que todas sus otras tareas de preparación de alimentos estén listas y pueda concentrarse en asar a la parrilla.

9. Sobrecargue su parrilla con comida. Esto aplica especialmente las carnes grasas. La razón básica de este consejo es que si demasiada grasa gotea en las llamas a la vez, puede causar un gran estallido que podría encender las cosas cercanas en el fuego.

10. Use una parrilla en el interior. La gente a menudo piensa que será seguro usar una parrilla, especialmente una pequeña, en el interior. Además del peligro de incendio, las parrillas liberan monóxido de carbono, el gas incoloro e inodoro mortal. Ese gas debe ventilarse al aire libre o puede causar la muerte a ti, a tu familia y a tus mascotas.

¡Disfruta de la temporada de parrilla, pero asegúrate de seguir las pautas de seguridad mientras cocinas!



Who are we at FAN4Kids?... Rob Oliver (CEO/Founder), Erin Johnson (Development Director), Karen Schocklin (Program Coordinator), Chelsey Wisotsky (Newsletter Editor) Instructors: Kristie Wong, Samantha Grzywacz, Melody DeGaetano, Hillary Landsman, Elana Wilson, Abimael Vega, Karlla de Lima Davis ... That's who!



Ingredientes:

- ½ taza de albahaca fresca picada
- ¼ taza de piñones tostados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de parmesano rallado
- 1 diente de ajo, 2 cucharaditas de jugo de limón
- ¼ cucharadita de sal, 2 rodajas de Calabacín

medianas de verano diagonalmente de ¼ de pulgada de grosor

- Direcciones:**
1. Precaliente la parrilla a fuego medio-alto.
 2. Combina la albahaca, los piñones, el aceite, el parmesano, el ajo, el jugo de limón y la sal en un tazón pequeño.
 3. Cubra ambos lados de las rodajas de calabaza con aceite en aerosol. Ase la calabaza hasta que esté dorada y tierna, de 2 a 3 minutos por lado. Sirva cubierta con el pesto.

Consejo: para tostar piñones, colóquelos en una sartén pequeña y seca y cocine a fuego medio-bajo, revolviendo constantemente, hasta que estén fragantes y ligeramente dorados, de 2 a 4 minutos.

Ingredientes:

- 1 diente grande de ajo, rallado
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- ½ cucharadita de pimienta de limón
- ½ cucharadita de eneldo seco
- ¼ cucharadita de sal
- 16 camarones grandes, conchas y colas retiradas, desvenados
- 1 libra de espárragos gordos, extremos de madera partidos, cortados en longitudes de 1½ pulgadas



Direcciones:

1. Bata el ajo, el vinagre, el aceite, la pimienta de limón, el eneldo y la sal en un tazón pequeño. Divida el adobo entre dos bolsas de plástico de gran tamaño. Agregue camarones a uno y espárragos al otro. Agite para combinar, sellar y refrigerar durante 30 minutos.

2. Precaliente la parrilla a medio.
3. Ensarte los camarones y los espárragos alternativamente en 8 pinchos, dividiéndolos en partes iguales entre los pinchos.
4. Aceite la parrilla e inmediatamente agregue los kebabs. Cocine, volteando cada 2 a 3 minutos, hasta que el camarón esté rosado brillante y recién cocido y el espárrago esté tierno, de 5 a 6 minutos en total.

www.eatingwell.com

¡Seguridad del agua!

Con el Mes Nacional de Seguridad del Agua en mayo y el verano ya acercándose, es un buen momento para que recuerde la importancia de garantizar que sus hijos estén equipados con las habilidades esenciales de seguridad en el agua. En esos calurosos días de verano; no hay nada mejor que estar en el agua fresca, pero, quieres asegurarte de que tu familia esté a salvo. El ahogamiento es la segunda causa de muerte entre los niños de 5 a 14 años, y los niños de las comunidades de color corren el mayor riesgo. Antes de dejar que sus hijos brinquen al agua este verano, recuerde estos consejos para asegurarse de que sea una experiencia placentera y segura.

- **Nunca nadar solo.** Enséñeles a sus hijos que solo deben nadar en lugares donde haya un salvavidas de turno.
- **Supervise a sus hijos cuando estén en el agua.** Ya sea en la hora del baño o darse un chapuzón en una piscina o lago, asegúrese de que sus hijos estén al alcance de su mano en todo momento.
- **No participe en actividades para aguantar la respiración.** Los niños no deben aguantar la respiración durante un período prolongado de tiempo mientras nadan, ya que esto puede causar ahogamiento y otros efectos secundarios físicos severos.
- **Use un chaleco salvavidas.** Los inexpertos o no nadadores deben usar un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera.
- **No salte al agua para salvar a un amigo que está luchando en aguas profundas.** Si un niño encuentra a su amigo luchando en aguas profundas inesperadamente, su reacción natural puede ser saltar al agua para tratar de salvarlos. Incluso si un niño es un gran nadador, una persona presa del pánico los dominará, arrastrándolos bajo el agua con ellos. La mejor manera de ayudar a alguien en apuros es usar un objeto largo para alcanzarlo y llevarlo a un lugar seguro. Al usar esta técnica, los niños pueden ayudar a sus amigos sin comprometer su propia seguridad.
- **Inscriba a sus hijos en clases de seguridad acuática o de natación.** Al igual que enseñar a sus hijos a mirar hacia ambos lados antes de cruzar la calle, hacer que participen en las lecciones formales de seguridad en el agua les enseña una importante habilidad para la vida.



Aprender a nadar también tiene múltiples beneficios más allá de la capacidad de disfrutar el agua de manera segura. Ayuda a los niños a esforzarse por lograr logros físicos, promueve una vida sana y aumenta su confianza. No solo aprender a nadar es una habilidad vital importante para los niños, sino que también es un deporte muy útil para los adultos. Es más probable que los niños quieran aprender a nadar si también ven a sus padres participar. Antes de que sea demasiado tarde en la temporada, ahora es un buen momento para buscar programas como los YMCA locales que ofrecen clases de natación y permiten que los niños se diviertan en el agua mientras aprenden importantes habilidades para nadar. ¡Aquí tienes que hacer olas divertidas y seguras!

Rincón de preguntas:

1. ¿Qué ejercicio cardiovascular es el mejor para su corazón y cuerpo?
a) bailar b) jugar fútbol c) excursionismo
d) caminar e) todo lo anterior
2. ¿Cuál es la ingesta diaria recomendada de calcio para adultos por día? a) 50 mg
b) 100 mg c) 500 mg d) 1,000 mg
3. ¿Cuál es la forma menos saludable de cocinar pollo? a) Freír b) hervir c) hornear
d) parrilla



1. **c)** todo lo anterior. Cualquier tipo de movimiento que aumente su frecuencia cardíaca durante un período de tiempo es un gran ejercicio cardiovascular. Elija una actividad que disfrute y trate de hacerlo durante al menos 30 minutos al día.
2. **d)** Usted tiene más calcio en su cuerpo que cualquier otro mineral, y es muy importante para su salud. El calcio constituye la mayor parte de los huesos y los dientes y juega un papel en la salud cardiovascular, el funcionamiento muscular y la señalización nerviosa. Puede obtener calcio de productos lácteos y no lácteos, como almendras y brócoli.
3. **a)** ¡Cualquier alimento frito no es saludable! Estos alimentos son altos en grasa, calorías y, a menudo, sal. Los alimentos fritos también contienen altos niveles de grasas trans, que elevan el colesterol LDL (malo), reducen el colesterol HDL (bueno) y aumentan sus probabilidades de tener una enfermedad cardíaca si se consumen con demasiada frecuencia.

¡Una gran felicitación para nuestra AFICIONADA del mes Adriana Polanco! Una estudiante de segundo grado en la Escuela Publica 382, Adriana ha demostrado un compromiso real para ser una verdadera "niña en forma". Cuando no está en la escuela, le gusta jugar a la pega en el parque con amigos, e incluso ha añadido flexiones y saltos a su rutina diaria! La mamá y papá de Adriana le han enseñado la importancia de mantenerse activa yendo al gimnasio regularmente. ¡Ya está que no puede esperar hasta que sea lo suficientemente mayor de edad para unirse a ellos y poder seguir fortaleciéndose! Adriana se esfuerza por comer una dieta equilibrada mediante la incorporación de todos los diferentes grupos de alimentos en cada una de sus comidas. Desde que comenzó FAN4kids hace 2 años, ha hecho un esfuerzo para comer al menos 2 frutas y verduras todos los días. Algunos de sus bocadillos favoritos incluyen zanahorias, maíz y, más recientemente, comenzó a agregar granola de grano entero a su yogurt. Incluso cuando no está en FAN4kids, Adriana se compromete a mantenerse saludable. Adriana espera pasar el verano en la República Dominicana con su familia, donde planea nadar todos los días para hacer ejercicio y recoger frutas y verduras frescas del jardín de su abuela. ¡Bien hecho, Adriana! En FAN4Kids estamos muy orgullosos de su determinación de mantenerse en forma y saludable. ¡Eres una inspiración para todos nosotros!



Estimada Sra. FAN4Kids,

Sé lo importante que es hacer ejercicio y quiero que mi familia esté sana. Estoy pensando en comenzar a hacer ejercicio y también quiero incluir a mis hijos. ¿Cómo sugieren ustedes que todos comencemos?

Sinceramente, Entrenadora Ansiosa

Estimada Sra. Entrenadora Ansiosa,

Todos hemos leído las estadísticas sobre cómo adultos y niños se han vuelto inactivos. Todos hemos escuchado que esta podría ser la primera generación de niños que NO sobreviven a sus padres. Todos sabemos que el tiempo de pantalla para los niños ha sido un desafío y demasiado puede causar problemas de salud! Pero.... sabemos todos cómo podemos revertir esta tendencia? Aquí hay maneras de incorporar la forma física y un estilo de vida saludable en la rutina diaria de su familia. Da un salto hacia la primavera con estas ideas de aptitud física de familia:

Conexión de Aptitud Física de Familia: Hacer que la actividad física sea divertida y no una tarea rutinaria puede ayudarlo a ser más activo. Pasar tiempo activo con sus hijos puede ayudarlo a conectar y fortalecer su relación como familia. Al tomarse el tiempo para estar activo, les muestra a sus hijos que el movimiento es divertido mientras que anima a sus hijos a adoptar un estilo de vida más activo. Con tantas distracciones sedentarias; como los videojuegos, la televisión y los mensajes de texto, -los niños simplemente no obtienen la actividad que necesitan. Aumentar la actividad física no solo es bueno para la salud física y mental de los niños, sino también para el rendimiento académico.

Haga su hogar un campo de juegos: Convierte tu patio trasero, camino de entrada o acera en tu propio patio de juegos. Esta es una gran manera de hacer algo de actividad divertida mientras la cena está en el horno. Pruebe algunos de estos juegos fáciles en el hogar:

-Use tiza para dibujar una cancha de cuatro cuadrados y juegue con una pelota de goma grande. Juega a atrapar, pero haz que la pelota rebote antes de atraparla. Pega de calcetín: todos colocan un calcetín largo colgando de un bolsillo. Luego, corra y vea quién pega (agarra los calcetines) a la mayoría de las personas. Haz que la familia se alinee y se turnen para dirigir un juego de luz roja, luz verde o dice Simón. Si tienes un grupo lo suficientemente grande, los niños de todas las edades pueden participar en juegos como el pato-pato ganso o el explorador rojo. Súbase a un árbol. Crea tu propia estación de carrera: permita que los niños inventen las reglas y el nombre.

Planifica un día de juego: Haga el sábado o el domingo el "Día del juego familiar". Reserve una hora para crear un juego familiar que fomente el trabajo en equipo y desarrolle habilidades sociales. Forme un equipo con otras familias en el vecindario para crear la emoción. Cuando su familia extensa está de visita, haga que todos participen juntos mediante la creación de tradiciones familiares de salud que puedan transmitirse de generación en generación.

Algunas ideas geniales incluyen:

-Carreras de relevos, Búsqueda del tesoro, Carreras de carretilla, Concursos Hula Hoop, Lanzamiento de globos de agua, Juegos comunitarios de fútbol o voleibol, Caza humana

¡Limpiar! Participe en una limpieza de playa local o en un día de limpieza del parque nacional. Desde caminar para recoger basura, todo se reduce a la quema de algunas calorías adicionales. ¡Todo mientras ayudas a hacer del mundo un lugar mejor!

-Averigüe si su comunidad, escuela o iglesia local está haciendo una limpieza, pintando nuestro evento mural e involúcrese. Invita a vecinos o amigos a hacer una gran aventura, esta puede ser una oportunidad para que los niños aprendan sobre cómo servir a la comunidad.

-Haga de la limpieza de primavera un evento de 4 temporadas. ¡Limpia tu casa trimestralmente como un equipo! Cada niño puede abordar diferentes áreas de la casa: ventanas, armarios y cajones. Enseñe a los niños la importancia de trabajar juntos de manera efectiva para mantener el espacio vital limpio y confortable para todos.

-¡Lavado de autos familiar! No solo limpie el exterior; ¡organice el interior, limpie las superficies y aspire juntos!

Ponte en forma en salidas familiares.: Los fines de semana o días libres, intente andar en bicicleta a lugares que están a menos de 5 millas de distancia. Tendrás un gran entrenamiento, serás un excelente modelo y ahorrarás dinero en gasolina.

-¡La cosecha de frutas es una actividad estacional memorable! Busque granjas Usted-Escoge en su área y pase el día recogiendo productos frescos con su familia. A los niños les encanta ver de dónde viene su comida, y pueden pasar horas corriendo por los campos de huertos!

-Establezca como regla familiar que si hay menos de cinco tramos de escaleras, las tomará! Sin excepciones, los niños pequeños también pueden hacerlo!

Trabaja esos músculos de jardinería: Ya sea que esté plantando vegetales, árboles o macizo, la jardinería es un gran ejercicio. Considere todos los grupos musculares que utiliza mientras se pone en cuclillas para plantar las semillas, palear, transportar el suelo y comprar suministros. Pregúnteles a los niños en qué están más interesados y permítalos ayudarlos a elegir las flores o cultivos para plantar.

-Crea un jardín familiar y deja que cada niño siembre un vegetal diferente. Los niños son más propensos a probar un nuevo vegetal cuando han tenido algo que ver con el cultivo. Participe en un jardín comunitario en su vecindario como familia.

Antes de comenzar a hacer ejercicio, asegúrese de consultar siempre a su médico. Los ejemplos aquí son solo algunas de las muchas maneras en que puede incorporar más actividad física en su vida con su familia. Tome la decisión consciente de elegir siempre actividades que lo motiven a moverse y programar actividades de ejercicio en su calendario. Incluso si comienza probando algunos de estos consejos, usted y su familia pronto comenzarán a sentirse bien mientras divierten juntos el tiempo de unión familiar! Feliz Primavera en Forma!



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!



**Support
 FAN4Kids!**

Help reverse
 childhood obesity.
 Every dollar helps!
 Sponsor a child,
 class or even a
 school.

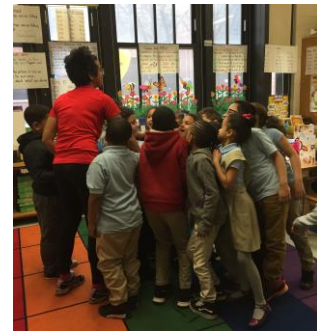
Donate online or
 mail your donation
 to the address
 above.



Scan to visit
www.FAN4Kids.com



Los participantes se divertieron con FAN4Kids, mientras movían sus cuerpos haciendo zumba, carreras de relevos, carreras de obstáculos y jugando al fútbol durante el Festival de Salud y Bienestar en Newark en Newark el 28 de abril.



¡Los estudiantes de la Escuela Publica 20 terminaron una excelente clase de nutrición de FAN4Kids con el ánimo de FAN4Kids-FitKids! No solo los estudiantes están aprendiendo sobre la aptitud física y la nutrición, sino que también se les está enseñando el espíritu deportivo y el trabajo en equipo, entre muchas otras lecciones importantes de la vida.

Mayo es el Mes Nacional de Aptitud Física y Deportes: un excelente momento para renovar su compromiso a un estilo de vida saludable y activo. Según el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Los jóvenes necesitan 60 minutos o más de actividad física por día. Además de los beneficios de salud física, la actividad regular también brinda beneficios de salud cognitiva. La investigación muestra que cuando los niños son físicamente activos, obtienen calificaciones más altas, registran mejor asistencia y su comportamiento mejora. En pocas palabras, **los niños activos obran mejor.** Durante todo el mes y más adelante, FAN4Kids alienta a los niños y las familias a estar activos. Busque el contrato de acondicionamiento físico que su instructor de FAN4Kids enviará a casa este mes



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 20, PS 207, HOPES, TALES, Harriet Tubman, St. Mark The Evangelist School, Achieve Community Charter School and North 10th St.