FAN4Kids

Spring2019

Fitness and Nutrition: Lessons that Last a Lifetime

IN THIS ISSUE:

Pg 1: 抓住一些ZZZ的10個技巧

Pg 2: 運動飲料或水問題角落

Pg 3: 本月之星，親愛的FAN4kids女士

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.'**

抓住一些ZZZ的10個技巧

睡眠是非常重要的，因為它為我們提供了一天所需的能量，包括學習，玩耍和成長。然而，許多孩子常會睡眠不足或睡眠質量差。當孩子睡眠不足時，可能會導致一些困難的行為和健康問題，包括注意力不集中，頭痛，肥胖，煩躁和抑鬱。夜間睡眠充足的兒童往往在學校表現更好，行為更好，心理健康更好。不是每個人都需要相同的睡眠時間。年幼的孩子往往比青少年和成年人需要更多的睡眠。嬰兒（4-12個月）需要大約12到16個小時的睡眠，其中包括小睡。幼兒（1-2歲）需要大約11到14個小時，學齡前兒童（2-5歲）需要10到13個小時，包括小睡。當他們到達小學（6-12歲）時，孩子需要大約9到12個小時，而青少年（13-18歲）需要8到10個小時的睡眠。良好的睡眠習慣應該在年輕時養成。即使這些是每日睡眠的推薦時間，但每個孩子的需要都是不同的，有些孩子可能需要比建議更多或更少的時間。這裡有一些提示，以確保您的孩子睡眠充足：

1.保持白天活躍。它不僅對我們的身體健康很重要，而且有助於讓您在該睡覺時感到疲倦。

2.每天堅持使用設定就寢時間。這有助於你的身體進入日常生活，最終身體會在每天晚上的同一時間開始疲倦，更容易入睡。

3.創建一個平靜的就寢時間例程。洗個澡，看書都可以慢慢舒緩身體，讓它準備睡覺。

4.試圖入睡時不使用屏幕。如果您的孩子上床睡覺時看電視或玩平板電腦，請將其關閉。研究表明，在房間裡有電視的孩子睡眠時間會減少。睡前至少一小時應關閉所有屏幕。

5.睡覺前限制食物和飲料。特別限制含有咖啡因的飲料，如蘇打水和冰茶。

6.盡量避免在睡前吃大餐。喝一杯溫牛奶或者水果的健康小吃。

7.避免過度安排。除了家庭作業，許多孩子往往有過多的課外活動安排（足球，籃球，舞蹈，音樂課等）。這些晚間活動可能妨礙您度過一個美好的夜晚。讓您的孩子有放鬆的時間，以便他們可以在忙碌的一天后休息。

8.限制使用床只用於睡覺。盡量不要在床上做作業，看電視或玩耍。這可以訓練大腦床只用於睡覺。

9.創建一個睡眠支持空間。如果可能的話，在準備睡覺的同時調暗燈光。您還可以使用遮光窗簾來保持房間盡可能黑暗。這是關閉屏幕很重要的原因，是因為據說屏幕上的藍燈會擾亂睡眠。相反，黑暗促進睡眠。

10.如果孩子入睡需要聲音，請嘗試播放一些舒緩的聲音。它可能是放鬆慢音樂或自然聲音。請務必保持低音量。

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!

香蒜醬意大利麵沙拉

配料：
- 意大利管面
- 1杯冷凍青豆
- 1杯櫻桃番茄
- ¼杯香蒜醬
- 8盎司莫扎里拉奶酪

做法：

1.將一大鍋鹽水煮沸。根據包裝說明烹飪意大利面。剩下兩分鐘時加入青豆。煮2至3分鐘，直到意大利面煮熟，然後瀝乾。

2.將櫻桃番茄切成兩半，加入意大利面和香蒜醬。攪拌均勻，然後將麵食冷卻至室溫。

3.將馬蘇里拉奶酪切成小方塊，然後輕輕混合麵裡。

4.享受！
www.superhealthykids.com ；www.hellowonderful.com

草莓酸奶塊

配料：
1.低脂酸奶或任何你喜愛的酸奶。
2.切草莓（你可以使用手頭上任何水果和/或格蘭諾拉麥片和堅果）。

做法：

1.將羊皮紙放在平底烤盤與，並將酸奶均勻塗抹；大約3/8英寸厚。

2.撒上草莓或任何你選擇的水果，格蘭諾拉麥片或堅果。

3.冷凍數小時直至完全冷凍。
8英超厚的平底烤盤需要4個小時。從烤盤中取出冷凍酸奶並剝去羊皮紙。切碎。

4.享受這個簡單而可調節的食譜！

運動飲料或水

什麼是運動飲料？運動飲料含有糖和電解質，可讓運動員在運動時補給，或運動後迅速恢復。但誰真的從這些飲料中受益？像Gatorade或Powerade這樣的運動飲料可能對正在進行劇烈運動超過1小時的兒童有所幫助。這項活動的一個例子是長途跑和騎自行車。充滿活力的體力活動是指通過大量努力完成的任何活動。這種高強度導致顯著更高的心率和更快的呼吸。在進行這些活動時，由於呼吸急促，您只能說短語。如果您的孩子正在打籃球或足球，幾乎沒有休息，那麼另一項有力的活動就是如此。

對於許多父母來說，他們認為這些運動飲料比蘇打水或其他果汁更健康，但是它們幾乎沒有營養價值，並且含有與其他果汁和蘇打水一樣多的糖。這些運動飲料含有碳水化合物，這是一種可以在此期間立即用作能量的糖。然而，大多數孩子從常規飲食中攝取碳水化合物並且不需要額外的飲食。消費這些運動飲料會導致兒童增加體重，並且還會導致牙齒含有的糖量。剛剛在外面玩耍或進行短時間體育鍛煉的兒童不需要消費在這些運動飲料上。對於大多數兒童來說，在進行體育鍛煉之前，期間和之後保持水分所需要的。在用餐和零食期間，這些運動飲料不應替代水或低脂肪/無脂肪牛奶。水永遠是最好的選擇。

問題角落

1.乳製品的食物可以幫助我們身體的哪些部位？
a.心臟和大腦
b.骨頭和牙齒
c.肌肉和皮膚

2.判斷對錯：碳水化合物和穀物是同一樣的東西

3.心血管運動對我們身體的哪一部分起作用？
a.心臟
b.肺
c.胃

4.判斷對錯：白米是全麥

答案:

1.
B。乳製品含有營養鈣，有助於我們建立強壯的骨骼和牙齒。乳製品是我們的主要鈣源，建議我們每天至少吃3杯乳製品

2.錯。碳水化合物是我們的穀物食物中可以找到的營養素。碳水化合物是一種糖，可以為我們的身體提供能量，特別是我們的大腦

3.
A。心血管鍛煉是一種提高心率並讓你呼吸更加困難的運動。你的心臟是你體內非常重要的肌肉。跑步是一種很好的心血管鍛煉方式

4.錯。白米是精製穀物。精製穀物經過稱為碾磨的過程，其中去除麩皮和胚芽。這使穀物具有更好的質地，並且還能去除大部分營養素和維生素。我們應該吃更多的全穀物來獲取這些維生素和營養素

“本月之星”

Ms. Ogunsuyi, PS 298

恭喜來自P.S.298的Ogunsuyi女士成為我們的本月之星！
O女士是P.S.298員工步驟挑戰的贏家。在為期四周的比賽中，每天平均約有15,000步，

共計350,000步。
O女士決定參加比賽，以激勵自己達到10,000步的每日步伐目標，但此後她的步伐目標增加到20,000步！

O女士表現出對FAN4kids使命的真正承諾，她致力於身體活動並鼓勵她周圍的其他人也這樣做。

她認為「健康就是財富」，因此喜歡通過散步，跳舞或有時與私人教練會面，

讓她的空閒時間保持健康。
O女士鼓勵她的學生吃水果和蔬菜，並用蛋白質包裝的植物性食物（如鱷梨和花生醬）填充飲食。她提醒我們，健康可以來自於小的變化，例如更多地走樓梯或少開車。擁有健康和健康的鼓舞人心的領導者是非常好的，我們希望O女士繼續在整個P.S.中傳播她的知識和積極性於298社區！

親愛的FAN4kids女士，

我一直在為我的一年級學生準備午餐，而每天回家的時候，仍然有很多剩餘的食物在她的午餐盒裡。我改變了不同的食物和零食，看看她是否會吃得更多，但仍然會有多餘的食物。當她從學校回家時，她非常飢餓，看見什麼都想要吃。我知道她的午餐時間是在當天比較早的時候，我擔心她沒有吃足夠的食物來保持注意力和精力。我該怎麼做才能確保她在午餐時吃得足夠？

從，午餐盒媽媽

親愛的午餐盒媽媽，

我完全理解你的痛苦。這可令人非常沮喪，讓您擔心她白天時的營養。在午餐期間，孩子們吃飯的時間非常有限。他們也利用這段時間與朋友交往，往往最後幾分鐘才吃午餐。這裡有4個提示，以確保您的孩子在午餐期間獲得足夠的營養。

1.避免過度包裝
午餐時，孩子們吃飯的時間有限。他們還利用這段時間作為社交時期，
他們花了很多時間與朋友交談。它們可能會被包裝的食物量所淹沒。
嘗試將食物組的量包裝較小一些。

2.包裝易於食用的食物
如果您要包裝橙子，請將它們去皮。兒童往往在剝橙子方面遇到問題而最終沒有吃掉它們。你也可以包裝蘋果片，菠蘿片或桃子。而不是包裝酸奶有可能忘記包裝勺子，包裝擠壓酸奶或水果袋。這些都很容易吃，並且開口很少。所有這些都是很好的健康選擇。

3.不要打包多個容器
孩子們在午餐盒裡一次吃一件東西。如果你有很多容器，他們將浪費很多時間去打開容器。一個好主意是找到適合的便當盒。這些便當盒有大約3到4個不同的隔間，只有1個蓋子，這使得一切都打開並且可以吃。

4.包裝食物，為您的孩子提供最多的營養
如果您想確保您的孩子獲得所有必需的營養素和蔬菜，水果和蛋白質等食物，請務必包裝這些物品。讓您的孩子參與包裝，以便他們在午餐時吃得很開心。包裝零食總是好的，但要確保它只是一小部分。

五月是全國體育健身和運動月：重新開始健康積極生活方式的重要時刻。
根據美國健康與人類服務部的數據，青少年每天需要60分鐘或更長時間的體育鍛煉。
除了身體健康益處，定期活動還提供認知健康益處。
研究表明，當兒童身體活躍時，他們的成績更高，出勤率更高，行為也有所改善。

簡單地說，活躍的孩子會做得更好！

在整個月及以後，FAN4Kids鼓勵兒童和家庭積極參與。
尋找你的FAN4Kids講師將在本月送回家的健身合同！

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

紐約州皇后區TALES的學生們正在小組合作完成一個有趣的蛋白質拼圖。他們真的對蛋白質組了解很多！

紐約布朗克斯區PS 14的二年級學生耐心地等待穀物組的食物品嚐，包括；全麥皮塔餅麵包，好味道！

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.