FAN4Kids

Spring2019

Fitness and Nutrition: Lessons that Last a Lifetime

IN THIS ISSUE:

Pg 1: Adquirir Algunas ZZZs

Pg 2: Recetas, Bebidas Deportivas o Agua, Preguntas

Pg 3: Fan of the Month, Dear Ms. FAN4Kids., Activity Month

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.'**

10 Consejos para Adquirir Algunas ZZZs

El dormir es muy importante ya que nos da la energía que necesitamos para pasar el día, incluyendo el aprender, jugar y crecer. Sin embargo, muchos niños no duermen lo suficiente o están carentes de calidad de dormir. Cuando los niños no duermen lo suficiente, puede ocasionar algunos problemas de salud y comportamiento difíciles, como dificultad para concentrarse, dolores de cabeza, obesidad, irritabilidad y depresión. Los niños que duermen lo suficiente por la noche tienden a tener un mejor desempeño en la escuela, mejor comportamiento y salud mental. No todos necesitan la misma cantidad de horas de sueño. Los niños más pequeños tienden a necesitar mucho más sueño que los adolescentes y adultos. Los bebés (4-12 meses) necesitan entre 12 y 16 horas de sueño, que incluyen siestas. Los niños pequeños (1-2 años) necesitan aproximadamente de 11 a 14 horas y los niños en edad preescolar (2-5 años) necesitan de 10 a 13 horas, incluyendo las siestas. Cuando llegan a la escuela primaria (6-12 años), los niños necesitan entre 9 y 12 horas y los adolescentes (13-18 años) necesitan entre 8 y 10 horas de sueño. Los buenos hábitos de dormir deben desarrollarse a una edad temprana. Aunque estas son horas recomendadas de dormir a diario, cada niño es diferente y puede necesitar más o menos de las recomendaciones. Aquí hay algunos consejos para asegurarse de que su hijo duerma lo suficiente:

1. Mantenerse activo durante el día. No solo es importante para nuestra salud física, sino que también es útil para que se sienta cansado a la hora de acostarse.
2. Establezca una hora de acostarse y sígala constantemente todos los días. Esto ayuda a su cuerpo a entrar en una rutina y, finalmente, el cuerpo comenzará a cansarse a la misma hora todas las noches, haciendo que sea más fácil conciliar el sueño.
3. Crear una rutina para la hora de acostarse que sea calmante.Tomar un baño en la noche y leer un libro puede descansar el cuerpo lentamente y prepararlo para dormir.
4. No hay tiempo de pantalla al intentar ir a dormir. Si su hijo normalmente duerme con la televisión o mira algo en su tableta, apáguelo. Los estudios han demostrado que los niños que tienen una televisión en su habitación tienden a dormir menos. Al menos una hora antes de acostarse, todas las pantallas deben apagarse.

5. Limite los alimentos y bebidas antes de acostarse. Limite especialmente las bebidas que contienen cafeína como los refrescos y otras bebidas como el té helado.

6. Trate de evitar las comidas grandes antes de acostarse. En su lugar, tome una taza de leche tibia o una merienda ligera y saludable como la fruta.

7. Evite la programación excesiva. Además de la tarea, muchos niños tienden a tener horarios demasiado llenos de actividades extraescolares (fútbol, baloncesto, baile, clases de música, etc.). Estas actividades nocturnas pueden ser un obstáculo para obtener un buen descanso nocturno. Permita que su hijo tenga un poco de tiempo de inactividad para poder relajarse después de un día ocupado y descansar un poco.

8. Limite el uso de la cama solo para dormir. Trate de no hacer la tarea en la cama, ver la televisión o usar la cama para jugar. Esto puede entrenar al cerebro de que la cama solo se usa para dormir.

9. Crear un espacio de apoyo para dormir. Apaga las luces mientras te preparas para la cama si es posible. También puede obtener cortinas opacas para mantener la habitación lo más oscura posible. Aquí es donde es importante apagar las pantallas, ya que se dice que las luces azules de la pantalla interrumpen el sueño. Por el contrario, la oscuridad promueve el sueño.

10. Si el sonido es necesario para que su hijo se duerma, intente reproducir algunos sonidos suaves. Podría ser música lenta relajante o sonidos de la naturaleza. Solo asegúrese de mantener el volumen bajo.

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!

Recetas

Ensalada de Pasta con Salsa de Albahaca

Ingredientes:
- Pasta Penne
- 1 taza de guisantes verdes congelados
- 1 taza de tomates pequeños
- ¼ de taza de salsa de albahaca
- 8 onzas de queso mozarela

Instrucciones

1. Lleve a hervir una olla grande de agua con sal. Agregue la pasta y cocine de acuerdo a las instrucciones en la caja. Agregue los guisantes cuando queden dos minutes restantes. Cocine por 2 a 3 minutos más hasta que la pasta este cocida, luego desagüe.
2. Corte los tomates por la mitad y agregue a la pasta, junto con la salsa de albahaca. Revuelva para combinar, luego deje que la pasta se enfrié a la temperatura de ambiente.
3. Corte en cubitos el queso mozarela y échelos delicadamente para combinar. ¡Disfrute!

www.superhealthykids.com ; www.hellowonderful.com

Corteza de Yogur de Fresa

Ingredientes:
-Yogur bajo en grasa o cualquier otro yogurt de tu elección.
-Corte las fresas (puede usar cualquier fruta que tenga a la mano y/o granola o nueces).

Instrucciones

1. Cubra una bandeja plana con lados con papel pergamino y extiéndala uniformemente con yogurt; alrededor de 3/8 de pulgada de espesor.
2. Espolvorea con tus fresas o los ingredientes que elijas.
3. Congele durante unas horas hasta que esté completamente congelado. Para una bandeja de 8 pulgadas se tarda aproximadamente 4 horas en congelarse. Retire el yogurt congelado de la bandeja y retire el papel de pergamino. Rómpela en pedazos.

Bebidas Deportivas o Agua

¿Qué es una bebida deportiva? Una bebida deportiva contiene azúcar y electrolitos para restaurar y recargar a los atletas para mantener el rendimiento y recuperarse rápidamente después de la actividad física. Pero, ¿quién se beneficia realmente de estas bebidas? Las bebidas deportivas como Gatorade o Powerade podrían ser útiles para los niños que realizan actividad física vigorosa durante más de 1 hora. Un ejemplo de esta actividad sería correr a larga distancia y andar en bicicleta. La actividad física vigorosa es cualquier actividad que se realiza con gran esfuerzo. Esta alta intensidad causa una frecuencia cardíaca significativamente más alta y una respiración más rápida. Mientras realiza estas actividades, solo puede hablar en frases cortas debido a la respiración rápida. Otra actividad vigorosa sería si su hijo juega al baloncesto o al fútbol con poco o ningún descanso.

Pero muchos padres, piensan que estas bebidas deportivas son una alternativa más saludable a los refrescos u otros jugos, sin embargo, tienen poco o ningún valor nutricional y están cargados con la misma cantidad de azúcar que otros jugos y sodas. Estas bebidas deportivas contienen carbohidratos, que es un azúcar que se puede usar como energía inmediatamente durante ese tiempo. Sin embargo, la mayoría de los niños obtienen carbohidratos de su dieta regular y no necesitan más. El consumo de estas bebidas deportivas puede provocar que los niños aumenten de peso y también problemas dentales con la cantidad de azúcar que contienen. Los niños que simplemente juegan afuera o hacen cortos períodos de actividad física no necesitan consumir estas bebidas deportivas. Para la mayoría de los niños, todo lo que necesitan para beber agua pura es mantenerse hidratado antes, durante y después de hacer actividad física. Estas bebidas deportivas no deben ser sustitutos del agua o de la leche baja en grasa o sin grasa durante las comidas y los refrigerios. El agua siempre es la mejor opción.

FAN4Kids Preguntas

1. ¿Qué partes de nuestro cuerpo reciben apoyo de los alimentos lácteos?
   a. Corazón & Cerebro
   b. Huesos & Dientes
   c. Músculos & Piel
2. Verdadero o Falso: Los Carbohidratos y el Grano son lo mismo.
3. ¿El Ejercicio Cardiovascular trabaja con que parte de nuestro cuerpo?
   d. Corazón
   e. Pulmones
   f. Estomago
4. Verdadero o Falso: El arroz blanco es como el grano integral

Respuestas

1 B. Los alimentos lácteos contienen el nutritivo calcio, el cual nos ayuda a fortalecer los huesos y dientes. Los productos lácteos son nuestra fuente principal de calcio y se recomienda el consumo de por lo menos 3 tazas de lácteos diariamente.

2 Falso. El carbohidrato es un nutritivo que se encuentra dentro de los alimentos de grano. Los carbohidratos son una azúcar que provee a nuestros cuerpos con energía, especialmente nuestros cerebros.

3 A. Corazon. El ejercicio cardiovascular es un ejercicio que eleva su ritmo cardiaco y le hace respirar más fuerte. Su corazón es un musculo muy importante en su cuerpo. El correr es una forma de ejercicio cardiovascular.

4 Falso. El arroz blanco es un grano refinado. Granos refinados pasan por un proceso llamado molienda donde el salvado y germen son removidos. Esto le da al grano una textura refinada y también remueve la mayoría de nutritivos y vitaminas. Deberíamos estar comiendo más granos enteros para obtener esas vitaminas y nutritivos.

"FAN of the Month"

Ms. Ogunsuyi, PS 298

Congratulations to FAN of the month Ms. Ogunsuyi from P.S. 298! Ms. O. was the winner of the staff step challenge at P.S. 298 averaging around 15,000 steps daily with a total of 350,000 steps over the four-week competition. Ms. O. decided to enter the competition as a way to motivate herself to reach her daily step goal of 10,000 steps, but has since increased her step goal to 20,000 steps! Ms. O. shows a real commitment to the FAN4kids mission through her dedication to physical activity and encouraging others around her to do the same. She believes that "health is wealth" and therefore likes to spend her free time staying fit by walking, dancing, or sometimes meeting with a personal trainer. Ms. O. encourages her students to eat fruits and vegetables and fills her diet with protein packed, plant-based foods such as avocados and peanut butter. She reminds us that being healthy can come from small changes such as taking the stairs more or driving less. It is wonderful to have an inspiring leader in health and wellness and we hope Ms. O. continues to spread her knowledge and positivity throughout the P.S. 298 community!

Estimada Sra. FAN4kids,

He estado preparando mi almuerzo para mi estudiante de 1er grado y todos los días, cuando llega a casa, todavía hay mucha comida sin tocar y sin comer en su lonchera. He cambiado los diferentes alimentos y bocadillos para ver si ella va a comer más, pero aun así se desperdicia mucho. Cuando llega a casa de la escuela, tiene mucha hambre y quiere comer de todo. Sé que su período de almuerzo es más temprano en el día y me preocupa que no esté comiendo lo suficiente para mantenerla concentrada y con energía. ¿Qué puedo hacer para asegurarme de que esté comiendo lo suficiente durante el almuerzo?

De, Mama Caja de Almuerzo

Estimada Mama Caja de Almuerzo,
Yo definitivamente comprendo su dolor. Esto puede ser realmente frustrante y le preocupa sobre la nutrición que están recibiendo durante el día. Durante el almuerzo, los niños tienen un tiempo limitado para comer. Ellos usan esta ocasión para ser sociable con sus amigos y el comer termina en segundo lugar. E aquí 4 consejos para asegurar que su hijo/a está recibiendo suficiente nutrición durante el almuerzo.

1. Evite el sobrecargar: Durante el almuerzo, los niños tienen un tiempo limitado para comer. También usan ese tiempo como su ocasión social donde pasan mucho de rato hablando con sus amigos. También se pueden sentir agobiados con la cantidad de comida que se ha empacado. Trate de empacar porciones pequeñas de cada grupo de alimentos.

2. Empaque comidas que son fáciles de comer: Si está empacando naranjas, téngalas ya peladas para su hijo. Los niños tienden a tener problemas para pelar naranjas y terminan por no comerlas. También puede empacar rodajas de manzana, rodajas de piña o duraznos. En lugar de empacar yogur con la posibilidad de olvidarse de empacar una cuchara, empaque yogur exprimido o bolsas de fruta. Estos son fáciles de comer y requieren muy poco en la apertura. Todas estas son excelentes opciones saludables.

3. No empaque múltiples envases: Los niños tienen la tendencia de comer una cosa a la vez en su caja de almuerzo. Si usted tiene muchos envases nunca llegaran a todos ellos. También se le hará difícil para su hijo/a abrir los envases, lo cual termina tomando más tiempo. Una gran idea sería el encontrar cajas de bento que encaje en su caja de almuerzo. Estas cajas de bento tienen como 3 a 4 diferentes compartimentos y solo 1 tapa haciéndole fácil a tener todo abierto y disponible para comer.

4. Empaque la comida que le dará a su hijo/a el máximo de nutrición: Si usted quiere asegurarse que su hijo/a está recibiendo todos sus nutritivos necesarios y los grupos alimenticios como los vegetales, frutas y proteína, asegúrese de empacar esos productos. Haga que su hijo/a participe en el empaque de la comida para que se anime a comer su almuerzo. Empacar un deleite es siempre bueno, pero asegúrese de que sea una porción pequeña. No siempre tiene que empacar un deleite.

May is National Physical Fitness and Sports Month:

A

Throughout the month and beyond, FAN4Kids encourages children and families to be active. Look out for a fitness contract your FAN4Kids instructor will be sending home this 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

Students at TALES in Queen, NY were working together in groups to complete a fun protein puzzle. They really knew a lot about the protein group!

Second grade students at PS 14 in Bronx, NY were waiting patiently to try food from the grains group including; whole wheat pita bread, during the grains tasting! Yum!

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.