FAN4Kids™

Spring Issue 2016

Fitness and Nutrition: Lessons that Last a Lifetime

IN THIS ISSUE:

Pg 1: 學會熱愛自己的身體

Pg 2: 食譜, 蔬菜和水果, 三月全國營養月

Pg 3: 親愛的FAN4Kids女士&本月之星& "選擇健康"

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.'**

學會熱愛自己的身體！

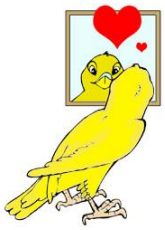
在今天的世界上，年輕的男孩和女孩，因為他們試圖達到的理想的外貌的社會期望有那麼多的壓力。我們FAN4Kids覺得這是必須對我們的學生強調一些關於自我的價值，並幫助他們接受自己，而不是爭取些不現實和高不可攀的標準，它是最常見和引起不適的原因。

通過營養教育公司的聯合創辦人 —
寫的一封信中，在這裡轉載，筆者針對孩子們的身體，首先感謝他們為保護她的孩子們的身心，然後希望填補他們，她的孩子們會，反過來，愛自己的身體而感到舒適。與你的孩子分享此信吧

親愛的身體,
感謝您成為我的家。不管我做什麼也都愛我，甚至當我挑戰你時，例如滑倒，跌倒，碰撞，鏟球，腦震盪，學習到深夜，吸取過多的糖份，甚至當我遇到無處不在的細菌時，都能讓我迅速恢復，保持完整一體。
謝謝你在我們這個世界上很多苛刻的和損壞的化學品，污染物和物質下保護我。幫助我排去壞的東西，並採用良好的。
謝謝你幫助我成長，每年長得更高，更強壯。謝謝你當我難過，害怕或氣餒時平衡和扶正我，你從來不問問題，但總是在我身旁。
所以這個新年，我會盡我最大努力，作出更多有利於您的選擇。我會盡量睡好覺，這樣就可以重建一天裡得到的破裂或疲憊的碎片。我將多做些延伸運動，使幫助您能高效地運血全身。我會吃大量的蔬菜，所以你不必這麼辛苦來篩選我呼吸的空氣污染或我吃糖果的化學品。我會喝的水很多讓我的脊椎和關節保持水分，我的血高效傳播，而我的神經功能正常。我會吃蛋白質給我持久的能量，健康的脂肪來幫助我的大腦功能在其最高容量。我會採取很多深呼吸，所以我所有的細胞得到他們需要做他們的工作的氧氣。

我會盡力聽從你的指示。當我打哈欠，我會認識到，你要我睡覺。當我疼，我會停止這麼大力推你。當我感到焦慮，我會深呼吸，慢下來。當我感到憤怒，我會暫停，承認和尊重我的感受。當我缺乏能量，我會喝的水，吃健康食品，並得到一些新鮮空氣。
而且，由於你無限量的愛和照顧，也許今年我可以決定愛你，無論你是什麼樣的形狀和大小，不管你有多少肌肉或脂肪或骨打造，無論你怎樣協調與否，不管你有多少青春痘，又或者有多少壞髮型天。我會盡能力像你一樣地去愛你和照顧你。

這不僅是對兒童的重要一課，對大人也一樣...。對你的身體，必需心存感激，照顧好自己的身體，因為你生活中所做的一切都需要有一個好的身體去應付。
www.Washingtonpost.com



Who are we at FAN4Kids?... Rob Oliver (CEO/Founder), Dina Cannistraci (Director), Karen Schocklin (Program Coordinator), Chelsey Wisotsky (Newsletter Editor),
Instructors: Annette Pufall, Kristie Wong, Isa Del Signore Dresser, Gisele Gaulden, Justin Gonzalez, Samantha Grzywacz, Christine Jones... That's who!

Recipe Corner: 健康冰沙

綠色冰沙
2杯豆漿
3把菠菜
2杯切碎的菠蘿或蘋果（冷凍或新鮮）
1冷凍香蕉

混合漿果冰沙
1杯冷凍混合漿果
1冷凍香蕉
1/2杯低脂純酸奶
1/4杯橙汁

製備：
將配料放入攪拌機混合，直到平滑。可即時享用或存儲在冰箱中

雞肉和草莓沙拉

沙拉醬：一湯匙蜂蜜, 2湯匙紅酒醋
1湯匙水, 1/8茶匙鹽, 1/8茶匙現磨黑胡椒, 2湯匙特級初榨橄欖油

沙拉：4杯羅馬生菜，撕開, 4杯芝麻菜, 2杯草莓，切開
1/3杯切成薄片垂直的紅洋蔥, 12盎司去皮，去骨烤雞胸，切片
2湯匙無鹽腰果，減半, 1/2杯（2盎司）碎藍奶酪

製備：
1.準備沙拉醬，在一個小碗裡結合前5樣的成分。漸漸地淋入油，用拂不斷攪拌。
2.準備沙拉，在一個碗裡結合羅馬生菜和跟著的4樣成份（放入雞肉）;慢慢攪拌。將2杯雞分成4份沙拉裡。頂部配上1
1/2茶匙腰果和2湯匙碎藍奶酪。每份沙拉淋入約4茶匙的沙拉醬。

蔬菜和水果...如何幫助你的家人滿足每日推薦

根據 myplate 指引，一個人的碟一半應該充滿五顏六色的蔬菜和水果。怎樣才能做到這一點呢？
有可能嗎？如果你有準備並意識到這一準則，這並不會是一項艱鉅的任務。
下面是些關於如何幫助你家庭滿足日常的建議提示。
1. 將膳食圍繞著水果美食和蔬菜 -
這是為了確保你將它們包含在每一餐的好方法！選擇一個家庭喜愛的蔬菜，並通過添加不同其他食物組的食物而創成一樣健康餐
2. 每週菜單和購物清單 - 這將幫助你記住所有需要的物品，防止衝動購物。
3. 儲藏室儲備充足的罐裝蔬菜和水果 - 即使你忘記了一個新鮮的成分，這也能確保你時刻都有後備。

4. 嘗試新的水果和蔬菜 - 讓家人每週嘗試一種新的水果或蔬菜。
5.提前在食譜裡網絡上，或雜誌等選擇和徵求你的家人的意見去查找蔬菜和水果的健康食譜，讓手上隨時都有些健康食譜的儲備
6. 做個好榜樣 - 你越是多吃水果和蔬菜，你家裡的人就越有可能跟隨你的領導。
7. 種植家庭花園 - 這將是一個有趣的方式去鼓勵家人多吃水果和蔬菜。
8. 成為一種樂趣 - 讓你的家人幫忙一起和做飯，或者讓一半的家人今晚當廚師，另一半的在明天晚上當廚師
9. 運用不同的香料 - 利用各種健康的烹調方法和口味;炒，烤，蒸，炒，烤，
並添加香料或民族風味。這將讓每個人都渴望每天吃些不同的蔬菜和水果。

10. 小食 -
不要忘記，水果和蔬菜都是了不起的零食，可以在白天添加這些食物到你的飲食裡。常保持家裡有充足的水果和蔬菜，令大家可方便享用。
現在是什麼蔬菜和水果的季節？看看今年春節的水果和蔬菜（三月，四月，五月）！吃季節時的蔬菜和水果反而更便宜，味道又清新。但是，您可以全年通過使用新鮮的，冷凍的，罐裝，乾燥，100%純果汁去享受任何水果或蔬菜的味道。

杏子· 朝鮮薊· 蘆筍· 比利時菊苣· 西蘭花· 奶油生菜· 韭菜· 羽衣甘藍· 玉米· 蠶豆· 茴香· 綠豆· 蜜瓜· 菠蘿蜜· 利姆· 荔枝· 芒果· 羊肚菌·桔子· 豌豆莢· 豌豆· 菠蘿· 菊苣· 紅葉生菜· 大黃· 荷蘭豆· 菠菜· 春季寶寶生菜· 草莓· 瑞士甜菜· 維達利亞洋蔥· 西洋菜

三月全國營養月！

全國營養月是每年由營養和營養學的學會主辦的一項營養教育和宣傳活動。
該活動的目的是把注意力集中在作出知情選擇和制定合理的飲食和身體活動習慣的重要性。
這個全國性的運動完全符合FAN4Kids的課程，因為我們教導工作人員，學生及其家屬有關營養和健身的重要性。孩子將會在這個月帶回家全國營養月的項目，請您多主意。
如果您的孩子有參與過FAN4Kids，你會記得我們是如何兌現這一重要活動。今年，全國營養月主題為“品嚐正確的飲食的味道。”這個主題鼓勵大家花時間去享受美食的傳統和欣賞的樂趣，偉大的口味和社會經驗的食品可以添加到我們的生活裡。我們在FAN4Kids挑戰你開發一個銘記的飲食習慣，包括營養和美味的食物。食品不僅對我們的身體作為燃料，但將每一口食物作為一種，慶祝家庭，傳統，生活，身體健康的享受！詳細信息。請查訪：www.eatright.org

“本月之星”

Lateisha Grace, Harriet Tubman School, Newark, NJ

拉蒂莎格雷斯被選為三月的“本月之星”！拉蒂莎是一位在新澤西，紐瓦克，哈里特學校的學前班輔助老師。她也有兩個孩子在這學校學習，其中一位就讀幼兒園，另外一位在三年級。

這是第一年FAN4Kids在哈里特學校舉辦課程，拉蒂莎從課程中得益不少。她學會了如何先為自己過著健康的生活，而慢慢另到整個家庭也隨著她改變生活方式。拉蒂莎說：「自從拍岸浪女士來到我們班，我改變了我的一些飲食習慣，她激發了我和家人做出更好的飲食選擇。我喜歡學習更多關於健康食物，她甚至促使我鍛煉身體！”」拉蒂莎甚至經常買新的健康食品給家人品嚐。不僅是拉蒂莎在努力幫助她家庭建立這些健康的生活習慣，她的孩子也會呢。例如，當拉蒂莎和她的家人在餐廳訂購晚餐時，孩子的父親說，「不用給我蔬菜了。」就讀幼兒園的女兒就問：「爸爸，為什麼你不想要蔬菜呢，蔬菜能讓你健康哦！」在學校最後的家庭健康夜裡，拉蒂莎很興奮地贏得了一雙拳擊手套。她通過良好的營養習慣和利用拳擊手套去鍛煉身體，並努力保持自己和家人的健康！
我們都為拉蒂莎感到自豪，她不僅成為一個好榜樣，並從FAN4Kids學到的知識去提高了她和整個家庭的健康！

"選擇健康".... 在你地區的小店裏

FAN4Kids很高興地宣布，我們在紐約和新澤西州服務試行一個全新的健康社區的倡議。我們一直在該地區的當地小店/小超市合作，以幫助家庭做校外健康的選擇。你知道嗎，很多當地的小超市的實際銷售了一些健康的零食？FAN4Kids將開始把FAN4Kids“選擇健康”標誌凸顯那些健康的零食，表明那些我們認為是健康或健康的替代品，甚至那些不怎麼健康的選擇。找尋當地小店/小超市那裡有“選擇健康”的招牌！問問你的孩子，如果他們能找到各地的加盟店這些跡象，並鼓勵他們選擇這些健康和美味小吃，這將有助於他們成長得更大，更強壯，而不是吃些垃圾食品 。此外，談談FAN4Kids教師如何激勵他們，當他們在店堂尋找到招牌。

問問FAN4Kids教師哪些當地小店/小超市參與了“選擇健康”招牌的位置！
下面是當地的店老闆驕傲地抱著商店全標有FAN4Kids健康食品的“選擇健康”的標誌和籃子“選擇健康”的圖片。

親愛的FAN4Kids女士，

我的兒子從學校回家後似乎有很多被壓抑的能量，他抱怨說除了與FAN4Kids健身日外，其餘都整天坐在書桌前，並沒有太多走動機會。我這孩子是需要整天有運動或鍛煉的類型，但似乎在學校時不能滿足到他。我能做些什麼呢？

真誠的，缺乏運動的媽媽

親愛缺乏運動的媽媽，

首先，你並不孤單！有大量的研究證明你的感確是正確的，並解釋全天為孩子鍛煉的重要性和好處。在學校期間鍛煉的好處有：同學們的注意力會更好，並按照老師指示操作，能有更好獨立學習和解決問題的能力，和更少紀律性問題。有時後即使我們成年人限制在椅子上一整天的工作時也很難集中。當然我們孩子們沒有任何方式來鍛煉又要集中精力學習而發牢騷。
我們都知道，兒童**每天推薦用於**60分鐘中度到劇烈的運動量。但這真的能發生嗎？孩子們一天大部分時間都在學校裡，所以對他們白天裡能得到至少一些推薦的運動量也是非常重要的。
如何能在學校一天裡納入鍛煉時間？下面有些方法可樣你確保孩子在校內**時會發生的事情**...

1.體育課 — 確保所有學生**每一天都有體育課。不管你信不信，有些學校的學生甚至沒有體育課。**
2.小休 —
確保所有的學生**每天都得到某種形式的體育鍛煉的小休。即使美國小兒科學會**說，“小休是一個孩子發展的關鍵和必要的組成部分。”
3. FAN4Kids —
繼續並要求擁有有更多的FAN4Kids課程作為學校的一部分。我們的節目通過教學健身課，在營養課程納入健身運動，導致成一個有結構的小休，並提供家長工作坊和家庭健身日。
4.健身休息 —
鼓勵教師包括白天的休息時間健身。放棄上課時間幾分鐘去做些鍛煉能讓學生能更有效地，滿腔熱情地學習。
5.學校健康委員會 —
這個小組來自學校社區，幫助改善學校的衛生/健康文化的個體。找出它們什麼時後開會，了解如何參與。

為您的孩子做個倡導者，看看他們在學校是否得到足夠的運動鍛煉。**如果沒有，踴躍地向學校發言及提出一些上述的想法。此外，作為一個很好的榜樣，把運動包括在你家庭的日常生活裡是非常重要的。**

FAN4Kids

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!

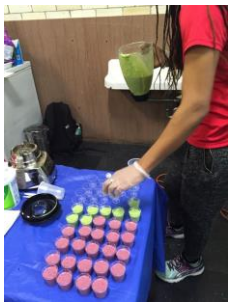
www.fan4kids.org
and find us on
Facebook!

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.



儘管這個冬季過了幾個寒冷的日子，以上的圖片可見紐約皇后區TALES的學生仍然在小休時得到了鍛煉時間！學生們跟著一個有趣的健身網站上面一起做運動。
有很多FAN4Kids的學生們不僅白天在小休時跟著go noodle做運動，回家後也與家裡家人一起跳動呢。

儘管這個冬季過了幾個寒冷的日子，紐約皇后區TALES的學生仍然在小休時得到了鍛煉時間！學生們到一個有趣的練習網站上面一起做運動。
FAN4Kids的學生們不僅白天在小休時做運動，回家後也與家裡家人一起練習。看看www.gonoodle.com並與您的家人一起試試吧！

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 277, PS 81, PS 54, PS 314, PS 73, PS 77, TALES, Seek Academy, HOPES, Hawkins and Hariet Tubman.