

**IN THIS ISSUE:**

**Pg 1: Aprende a amar tu cuerpo!**

**Pg 2: Recetas & Vegetales y Frutas, Mes Nacional de la Nutricion**

**Pg 3: Aficionada del Mes & Estimada sra FAN4Kids & "Elija lo Sano" en se bodega local**

**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.'



## Aprende a amar tu cuerpo!

En el mundo actual, hay tantas presiones que los chicos jóvenes y las niñas se enfrentan en su intento de cumplir con las expectativas de la sociedad sobre la apariencia física ideal. Nosotros en FAN4Kids sentimos que es importante acentuar a nuestros estudiantes, el valor de la autoestima y ayudarlos a aceptarse a sí mismos y crear una manera opuesta en lugar de luchar por una norma percibida que es lo más a menudo poco realista, inalcanzable y seguro que causará molestias. En una carta escrita por el co-fundador de una compañía de educación nutricional Y una mamá, reproducido aquí, el autor se dirige a los cuerpos de sus hijos, primero dando las gracias por la protección de sus hijos, tanto física como emocionalmente y luego llenándoles de esperanza a sus hijos, a su vez sucesivamente sientan afecto pos sus cuerpos y siempre se sientan cómodos en su propia piel. Comparta esta carta con tus niños también...

Estimado cuerpo,  
Gracias por ser mi hogar. Por amarme, no importa lo que hago. Por mantenerme en una sola pieza y por recuperar rápidamente, incluso cuando te reto con tropezos, resbalones, caídas, colisiones, atajos, contusiones, noches de mucho estudio, el exceso de azúcar, y los gérmenes que encuentro en todas partes. Gracias por protegerme de los muchos productos químicos y perjudiciales, contaminantes y sustancias en nuestro mundo. Por abandonar las cosas malas que se le da y el empleo de lo bueno.  
Gracias por ayudarme a crecer y más fuerte cada año. Gracias por el equilibrio y me enderezamiento cuando me pongo triste, asustado o desalentado. Nunca haces preguntas, y tu siempre estas allí para mí.  
Así que decir que para dad gracias a este Nuevo Año me esforzaré al máximo para tomar más decisiones que te beneficiaran. Voy a tratar de dormir bien para que pueda reconstruir las piezas que se rompen o se cansan durante un día típico. Voy a estirar y voy a hacer ejercicio para ayudar a transportar la sangre eficientemente. Voy a comer muchos vegetales de esta

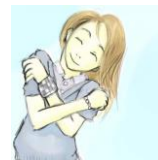
manera no tengas que trabajar tan fuerte para filtrar la contaminación en el aire que respiro o los productos químicos en los dulces que como. Voy a beber muchos vasos de agua para que mi columna vertebral y las articulaciones se mantengan hidratadas, mi sangre se desplace de manera eficiente, y la función de los nervios correctamente. Voy a comer proteínas para darme energía de larga duración y grasas saludables para ayudar a mi función cerebral a su máxima capacidad. Voy a tomar una gran cantidad de respiraciones profundas por lo que todas mis células reciban el oxígeno que necesitan para hacer su trabajo.

Voy a tratar de escuchar cuando me hablas. Cuando bostezo, voy a reconocer que usted quiere que duerma. Cuando sienta dolor, voy a dejar de presionar tan vigorosamente. Cuando me siento ansioso, voy a respirar profundamente y moverme más lento. Cuando me siento enojado, voy a hacer una pausa, reconocer y respetar mis sentimientos. Cuando me falta energía, voy a beber agua, comer alimentos saludables y obtener un poco de aire fresco.

Y ya que usted ama y cuida de mí sin importarle qué, tal vez este año puedo decidir devolver el amor sin importar la forma o el tamaño que seas, no importa la cantidad de músculo o grasa o hueso se construye, no importa que coordinado eres o no, no importa cuántas espinillas tu produces, o cuántos días de pelo difícil que tengas. Te amaré y cuidare que todo lo que amas y cuidas de mí.

Esto no sólo es una lección importante para los niños, pero los adultos también .... Se agradecido por el cuerpo que tienes y cuida de tu cuerpo, porque TODO lo que haces en la vida es porque tienes un cuerpo para hacerlo.

[www.Washingtonpost.com](http://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!



**Malteada verde**

2 tazas de leche de soya  
3 puñados de espinaca  
2 tazas de piña o manzanas (frescas o congeladas) picadas  
1 plátano congelado



**Batido Mezclado de Bayas**

1 taza de mezcla de bayas congeladas, 1 plátano congelado  
1/2 taza de yogur natural bajo en grasa, 1/4 taza de jugo de naranja

**Direcciones:** Coloque los ingredientes en la licuadora y mezcle hasta que esté suave. Sirva inmediatamente y guarde el sobrante en el refrigerador. ¡Disfruta!

**Aderezo:** 1 cucharada de miel, 2 cucharadas de vinagre de vino tinto  
1 cucharada de agua, 1/8 cucharadita de sal, 1/8 cucharadita de pimienta negra recién molida, 2 cucharadas de aceite de oliva extra-virgen  
**Ensalada:** 4 tazas de lechuga romana rasgada, 4 tazas de rúcula  
2 tazas de fresas en cuartos, 1/3 taza de rodajas de cebolla roja verticalmente  
12 onzas de pechuga de pollo asado sin piel, en rodajas  
2 cucharadas de marañones sin sal, cortados por la mitad  
1/2 taza (2 onzas) de queso azul desmenuzado



**Preparación**

1. Para preparar el aderezo, combine los primeros 5 ingredientes en un tazón pequeño. Poco a poco rosee el aceite, revolviendo constantemente con un batidor.  
2. Para preparar la ensalada, combine la lechuga romana y los siguientes 4 ingredientes (incluyendo el pollo) en un recipiente; mezcle suavemente. Coloque aproximadamente 2 tazas de la mezcla del pollo en cada uno de 4 platos. Cubra cada porción con 1 1/2 cucharaditas de marañones y 2 cucharadas de queso. Rocíe aproximadamente 4 cucharaditas de aderezo sobre cada porción.

**Vegetales y Frutas...Cómo ayudar a su familia a satisfacer la recomendación diaria**



De acuerdo con las directrices “miplato”, la mitad del plato de uno debe estar lleno de verduras y frutas de colores. ¿Cómo se puede hacer esto? ¿Será posible? Si usted está preparado y consciente de esta directriz al tanto que obtiene los alimentos en la mesa, esto no va a ser una tarea tan desalentadora como puede parecer. Estos son algunos consejos sobre cómo ayudar a su familia a satisfacer las recomendaciones diarias.

1. **Construir sus comidas alrededor de las frutas y de las verduras** - esta es una gran manera de asegurarse de incluirlos en cada comida! Escoja un vegetal favorito de su familia y cree una comida alrededor de este agregando otros ingredientes sanos de diferentes grupos de alimentos.
2. **Hacer un menú semanal y lista de compras** - esto le ayudará a recordar todos los elementos necesarios y evitar las compras impulsivas.
3. **Mantener una despensa bien surtida con las frutas y verduras en conserva** - esto asegurará que siempre estará preparado, aun si ha olvidado un ingrediente fresco.
4. **Sea receptivo a probar nuevas frutas y verduras** - divertirse con este – haga que la familia intente una nueva fruta o verdura juntos como una familia cada semana.
5. **Elija recetas con anticipación** – busque recetas saludables con verduras y frutas en libros de cocina, en línea, revistas, etc. También pregúntele a su familia por su opinión. Es útil disponer de una reserva acumulada de recetas saludables.
6. **Sea un modelo** – entre más usted consuma frutas y verduras más probable que el resto de su familia va a seguir su ejemplo.
7. **Cultivar un jardín de familia** - esta será una manera divertida de animar a la familia a comer frutas y verduras.
8. **Hágalo divertido** – deje que su familia le ayude a hacer la compra y a cocinar comidas juntos, o haga una competencia de cocina donde la mitad de la familia cocina la cena una noche y la otra mitad la noche siguiente.
9. **Condimente su comida** - use una variedad de métodos saludables de cocción y de sabores; saltear, a la parrilla, al vapor, freír, hornear, y añadir sabor o un sabor étnico. Esto mantendrá a todos con ganas de comer frutas y verduras cada día.
10. **Bocadillos** - no se olvide que las frutas y las verduras son aperitivos fenomenales y pueden ser otra manera de incorporar estos alimentos a su dieta durante el día. Mantenga las frutas y verduras de fácil acceso para todos en el hogar.



**Que es lo que está en temporada ahora?** Echar un vistazo a las frutas y verduras de temporada esta primavera (marzo, abril y mayo)! El consumo de vegetales y frutas que están en temporada baja son menos costosos y sabor más fresco. Sin embargo, se puede disfrutar del sabor de cualquier fruta o verdura durante todo el año mediante el uso de lata de jugo fresco, congelado, secado y el 100%.

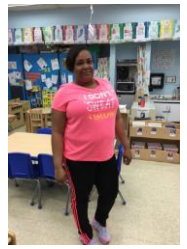
- Albaricoques • Alcachofa • Espárragos • Endivia • Brócoli • Lechuga mantequilla • Cebollino • Hoja de col rizada • Maíz • Habas • Hinojo • Judías verdes • Yaca • Limas • Lychee • Mango • Colmenillas • Naranjas • Vainas de guisantes • Guisantes • Piña • Achicoria • Lechuga de hoja roja • Ruibarbo • Guisantes de nieve • Espinacas • Lechuga del bebé del resorte • Fresas • Acelgas • Las cebollas Vidalia • Berro

**Mes Nacional de Nutrición de marzo!**

Mes Nacional de la Nutrición es una campaña de educación sobre la nutrición y la información patrocinada anualmente por la Academia de Nutrición y Dietética. La campaña está diseñada para centrar la atención sobre la importancia de tomar decisiones informadas y el desarrollo de una alimentación sólida y hábitos de actividad física. Esta campaña nacional se integra perfectamente en el programa FAN4Kids, al enseñar lecciones de nutrición y acondicionamiento físico a nuestros estudiantes, personal y familias. Esté atento a los proyectos del Mes Nacional de Nutrición que sus hijos llevarán a casa este mes. Si el niño ha tenido FAN4Kids en el pasado, recordarán cómo honramos esta importante campaña. Este año, el tema Mes Nacional de la Nutrición es "disfrutar del sabor de comer bien." Este tema está animando a todos a tomar tiempo para disfrutar de las tradiciones alimentarias y apreciar los placeres, excelentes sabores y las experiencias sociales que los alimentos pueden añadir a nuestras vidas. Nosotros en FAN4Kids desafiamos a desarrollar unos hábitos alimenticios conscientes que incluyen alimentos nutritivos y sabrosos. Piense en la comida no sólo como combustible para nuestros cuerpos, sino como una manera de disfrutar realmente de cada bocado y celebrar a la familia, las tradiciones, la vida y la buena salud! Visite: [www.eatright.org](http://www.eatright.org) para más información!



Lateisha Grace ha sido elegida como la "Aficionada del Mes" para marzo! Lateisha es una asistente en una clase de Pre-K en la Escuela de Harriet Tubman en Newark, Nueva Jersey. Ella también tiene dos hijos que asisten a la escuela; uno en el jardín infantil y la otra en el tercer grado. Este es el primer año Harriet Tubman ha tenido el programa FAN4Kids en su escuela y Lateisha se ha beneficiado de esta. Ella ha aprendido a llevar una vida sana en primer lugar, por sí misma, y ahora se ha convertido en una forma de vida para toda su familia. "Desde que la Sra Grzywacz vino a nuestra clase que han cambiado algunos de mis hábitos alimenticios. Ella ha inspirado a mi familia y a mí a tomar mejores decisiones a la hora de comer. Me gusta aprender acerca de los alimentos más sanos y ella incluso me ha motivado ¡hacer ejercicio!" Lateisha menudo incluye la compra de nuevos alimentos saludables para su familia para probar. No es sólo Lateisha la que está ayudando a crear estos hábitos saludables, pero sus hijos también. Por ejemplo, cuando Lateisha y su familia estaban en una cena de restaurante y el padre de sus hijos dijo que "no deseaba verduras al lado por favor." Su hija, que está en la guardería, dijo: "¿Por qué no quieres verduras, papá, te hacen saludable!" En la última noche de salud familiar de la escuela, Lateisha estaba tan excitada cuando ganó un conjunto de guantes de boxeo. Ella está poniéndoles al buen uso y realmente está haciendo un esfuerzo para mantener a sí misma y su familia saludable a través de una buena nutrición y el ejercicio! Estamos todos muy orgullosos de Lateisha por ser una modelo a seguir y tomar los mensajes de FAN4Kids para mejorar no sólo su salud, sino la de toda su familia también!



**"Elija lo Sano" ... en su bodega local.**

FAN4Kids se complace en anunciar que estamos poniendo a prueba una nueva iniciativa de comunidades saludables en las escuelas a las que servimos en NY y NJ. Hemos estado trabajando junto con Bodegas / tiendas locales en la zona para ayudar a las familias a tomar decisiones más saludables fuera de la escuela. ¿Sabías que muchas de sus tiendas locales venden realmente una serie de bocadillos saludables? FAN4Kids comenzará destacando los aperitivos saludables poniendo FAN4Kids carteles de "Elija saludable" junto a los elementos que creemos que sean sanos o alguna otra alternativa saludable a los no tan saludables con los cuales nosotros a menudo nos damos el gusto. Haga un chequeo a las bodegas participantes y busque los signos "elija saludable"! Pregunte a sus hijos si pueden encontrar estas señales alrededor de la tienda y anímelos a elegir estos aperitivos saludables y deliciosos que les ayudarán a crecer grande y fuerte, en lugar de la comida mala que aminore su velocidad (o que hace que reboten de las paredes). Además, hable con sus hijos sobre los incentivos que su instructor de FAN4Kids les está dando para encontrar las señales en las tiendas.



A continuación se presentan los carteles de "Elegir saludable" que se pueden encontrar en las bodegas locales. **Pregunte a su instructor de FAN4Kids las ubicaciones que están participando y encuéntrenlos!**

Estimada Sra FAN4Kids,

Mi hijo parece tener tanta energía acumulada cuando llega a casa de la escuela. Se queja de que está sentado en su escritorio todo el día y no llega a moverse, a excepción de días de acondicionamiento físico con FAN4Kids. Él es el tipo de niño que hace mejor con la actividad durante todo el día, pero no parece estar recibiendo suficiente movimiento o ejercicio en la escuela. ¿Qué puedo hacer acerca de esto?

Sinceramente, Mamá Falta de movimiento

Estimada Falta de movimiento mamá,

En primer lugar, usted no está sola! Hay un montón de estudios demostrando que esta correcta y explican la importancia y los beneficios del ejercicio durante todo el día para los niños. Algunos de los beneficios del ejercicio durante el día escolar son; estudiantes prestan atención y siguen mejor las instrucciones, aprenden independientemente y resuelven problemas por sí mismos y menos problemas de disciplina. Incluso los adultos tienen dificultad para concentrarse y trabajar lo mejor posible cuando están restringidos a una silla todo el día. Es sorprendente que esperamos que los niños sean capaces de concentrarse y aprender sin ninguna manera de hacer ejercicio y despejar la mente. Todos sabemos que 60 minutos de moderada a vigorosa cantidades de ejercicio diario se recomienda para los niños. ¿Sucede esto realmente? Los niños pasan la mayor parte del día en la escuela, por lo que es importante para ellos obtengan al menos algunos, si no toda la cantidad recomendada de ejercicio durante el día. ¿Cómo pueden incorporar el ejercicio en el día escolar? A continuación se presentan formas en que puede asegurarse de que esto esté sucediendo en la escuela de su hijo ...

1. **Educación Física**-asegurarse de que todos los estudiantes tengan programada gimnasia como parte de su día.

Lo creas o no, algunos estudiantes no tienen ni siquiera la educación física en la escuela.

2. **El recreo**-asegurarse de que todos los estudiantes están recibiendo algún tipo de actividad física todos los días de el recreo.

Incluso la Academia Americana de Pediatría dice que "el recreo es un componente crucial y necesario del desarrollo de un niño."

3.-**FAN4Kids** seguir teniendo y solicitando para tener más FAN4Kids como parte de la escuela. Nuestro programa hace a sus estudiantes y sus familias más activos a través de la enseñanza de clases de acondicionamiento físico, la incorporación de las pausas de la aptitud física durante las clases de nutrición, lo que lleva un receso estructurado y ofreciendo talleres para los padres y los días de la aptitud de la familia.

4. **Pausas de Aptitud Física**- fomentar a los maestros para incluir pausas de aptitud física durante el día. Renunciar a unos pocos minutos de clase vale la pena así como los estudiantes aprender más eficazmente y con entusiasmo en la clase después de haber tenido un par de minutos de ejercicio.

5. **Consejo del Bienestar en la Escuela**-este grupo está compuesto por personas de la comunidad escolar que se reúnen para ayudar a mejorar la cultura de la salud / bienestar de la escuela. Averigua cuando el consejo de bienestar escolar se reúne y vea cómo puede estar involucrado.

Siendo un partidario de sus hijos y averiguar si están recibiendo suficiente ejercicio en la escuela. Si no es así, hable y sugiera algunas de las ideas anteriores. Además, es importante ser un buen modelo a seguir e incluir el ejercicio en la rutina diaria de su familia en el hogar.





**FAN4Kids**  
 154 Douglass St  
 #1  
 Brooklyn, NY  
 11217

P: 201-349-7955  
 F: 201-337-0738

EMAIL:  
[info@Fan4Kids.org](mailto:info@Fan4Kids.org)

We're on the Web!

[www.fan4kids.org](http://www.fan4kids.org)

and find us on  
**Facebook!**



A pesar de que han habido días fríos durante el invierno, los estudiantes de FAN4Kids todavía han estado recibiendo su ejercicio durante el recreo. En la imagen de arriba; los estudiantes deTALES, en Queens, Nueva York están teniendo un ejercicio divertido a medida que siguen un popular sitio web de la aptitud física durante un receso reciente. Muchos estudiantes de FAN4Kids han estado saltando junto con "GoNoodle" durante la escuela e incluso en casa. Visite a [www.gonoodle.com](http://www.gonoodle.com) y pruébelo con su familia!

Los padres disfrutaron de la mezcla de bayas y batidos verdes que nuestro instructor de FAN4Kids hizo en una feria de salud reciente en la escuela pública PS 314, en el Bronx, NY! No sólo pudieron los padres probar, sino que observaron y aprendieron cómo hacer deliciosos y saludables batidos. En pocas palabras: lo sano puede saber delicioso!

**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](http://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 Harriet Tubman.