



IN THIS ISSUE:

Pg 1: 10 Consejos Para Criar un Buen Deportista

Pg 2: Rincón de la receta y El Menú de los niños o no? y Rincón de preguntas

Pg 3: Aficionada 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.'



10 Consejos Para Criar un Buen Deportista

Además de enseñarles a nuestros estudiantes sobre el estado físico y la nutrición, ¡nuestro equipo de FAN4Kids también enfatiza la importancia del buen espíritu deportivo! Esta lección no solo se aplica cuando se practican deportes, sino también en la vida cotidiana.

El viejo dicho, "trata a los demás como quieres ser tratado" se aplica al buen espíritu deportivo. Si quieres que tus compañeros de equipo te ayuden si te caes, o si quieres que tus oponentes usen palabras amables, entonces deberías hacer lo mismo. Aquí hay 10 consejos para que su hijo se encamine hacia la buena deportividad.

1. Explica qué es la deportividad, usando términos sencillos para los niños. Al igual que con cualquier comportamiento, el primer paso es hacerles saber a sus hijos lo que se espera. El viejo dicho, "trata a los demás como quieres ser tratado" se aplica al buen espíritu deportivo. Si quieres que tus compañeros de equipo te ayuden si te caes, o si quieres que tus oponentes usen palabras amables, entonces deberías hacer lo mismo.

2. Sea un ejemplo a seguir desde la barrera. Como padre y espectador, su trabajo es de ser una fuerza positiva. Anime al éxito, los esfuerzos y el progreso. Da muchas palmadas y felicita a ambos equipos en un juego bien jugado.

3. Respeta el papel del entrenador. A menudo, los padres con buenas intenciones intentan instruir desde la barrera, pero solo se interponen en el camino del entrenador real. ¡Los padres deberían dejar el entrenamiento al entrenador!

4. Evite comparar a los niños entre sí. Los padres tienen una tendencia natural a comparar a sus hijos con otros niños con los que están jugando. En cambio, debemos enfocarnos en nuestros niños como individuos y destacar su propio progreso y mejora.

5. No hagas todo para ganar o perder. Claro, los trofeos son geniales, pero la atención debería centrarse en lo no tangible, como aprender el juego, descubrir cómo interactuar con los demás y, sobre todo, simplemente divertirse.

6. Celebra el éxito de todo el grupo. Los atletas profesionales pueden realizar danzas victoriosas individuales cuando ganan, pero eso no significa que su hijo también deba hacerlo. La alegría de un equipo y la satisfacción de los compañeros de equipo son buenos ejemplos de trabajo en equipo y apoyo mutuo.

7. Acepta la pérdida con gracia. Cuando el equipo de su hijo no gana, aliéntelo a felicitar a sus oponentes por un juego bien jugado. A menudo aprendemos más al perder.

8. Consecuencias actuales por falta de deportividad. Recuerde que los niños todavía están aprendiendo el bien del mal mientras practican deportes. Es su trabajo junto con el entrenador para enseñarle a su hijo que hay consecuencias con poca deportividad, como sacar a un niño de un juego hasta que esté listo para jugar de manera justa.



9. Comprométase a que su hijo asista tanto a las prácticas como a los juegos. La vida con niños es agitada no importa cómo lo veas, y como resultado, algunos padres permiten que los niños omitan la práctica repetidamente. Su hijo debe comprender cómo su ausencia afecta al equipo. Si se compromete a formar parte de un equipo, entonces debe mostrarle a su hijo la importancia de seguirlo.

10. Recuerda que tu hijo no eres tú. Tu hijo no eres tú y nunca debes sentir la presión de ser como tú. Tenga en cuenta que es su oportunidad de ver y apoyar a su hijo a medida que comienzan su carrera deportiva, no su tiempo para revivir su pasado.

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:**

30 pequeñas frambuesas, enjuagadas
 1 ¼ taza de agua de coco sin azúcar
 ¼ taza de jugo de lima, fresca
 1 taza de jugo de piña
 1 molde de paletas
 10 palos

Instrucciones:

1. Coloque 3 frambuesas en cada molde de paletas.
2. Combine todos los ingredientes en una taza de medir líquida y revuelva para combinar.
3. Con un embudo o vaso de plástico, rellene con cuidado cada molde.
4. Inserte las paletas de helado y congele hasta que estén sólidas.
5. Para liberar la corrida bajo agua caliente solo hasta que las paletas se deslicen fácilmente del molde.

Source <https://boulderlocavore.com/refreshing-coconut-water-pineapple-popsicles>

Source <https://www.lecremedelacrumb.com/spicy-grilled-sweet-potato-fries/>

Ingredientes:

4 batatas dulces grandes, peladas y cortadas en rodajas finas o palitos
 1 cucharadita de sal y ajo en polvo
 1 cucharadita de chile en polvo (opcional)
 Salsa de inmersión: ½ taza de salsa de tomate, ½ taza de mayonesa a base de aceite de oliva, ½ cucharadita de ajo en polvo, ¼ de cucharadita de chile en polvo (opcional)



- Instrucciones:**
1. Agregue los pedazos de batata a una olla grande. Agregar suficiente agua para cubrir. Llevar a hervor y cocinar durante 5 minutos, retirar y secar las batatas.
 2. Agregue las papas a un tazón grande, rocíe con aceite de oliva en aerosol para cocinar. Espolvorear con sal, ajo en polvo y chile en polvo.
 3. Coloque cuidadosamente las papas en la parrilla. Cocine a fuego alto durante 10-15 minutos, volteándolo una vez a la mitad. Cuando los dos lados de las papas fritas estén al carbón, retírelos de la parrilla. Batir los ingredientes de salsa y servir con papas fritas.

El Menú de los niños o no? Salir a cenar en familia puede ser una experiencia familiar significativa, pero eso puede cambiar rápidamente una vez que empiezas a echar un vistazo al menú para niños. El menú para niños promedio generalmente consiste en trozos de pollo y papas fritas, macarrones con queso, hamburguesas y alguna quesadilla mediocre, dependiendo del restaurante. Estos artículos no solo son ricos en grasas y sodio, sino que a menudo son poco apetecibles, carecen de sabor y tienden a ser demasiado caros. Algunos restaurantes tienen la audacia de servir auténtica cocina italiana y cobran \$ 8 por pasta con mantequilla en un tazón. Las opciones desagradables reservadas para los niños a menudo no son saludables y no permiten aprovechar la amplia gama de experiencia del chef. Las opciones mediocres del menú para niños no son exactamente saludables ni expanden el paladar de los niños. Un menú debería ser un gran instrumento para que los niños en edad escolar no solo practiquen la lectura, sino que también ofrecer una amplia variedad de opciones, incluyendo artículos saludables. Sin embargo, ¿qué pasa si las únicas opciones son perjudiciales para su salud? Imagínese si los estándares de los adultos se reducen a los del menú de los niños. Usted no comería en ese establecimiento en particular y se sentiría insultado. Usted debe sentirse tan fácilmente ofendido por lo que ellos le ofrecen a sus hijos. El verdadero reto es de cómo combatir este problema. Las comidas para adultos a menudo están llenas de sabores, especias internacionales, verduras y casi siempre tienen una opción "más liviana". El hecho de que se llame "menú para niños" no significa que su hijo tenga que pedirlo en el menú. En lugar de ordenar la comida típica para niños para su hijo, ¿por qué no probar algunos de estos consejos para dirigir hacia opciones más sanas y sabrosas para sus hijos?

Porciones más pequeñas: Consulte con su servidor para ver si es posible pedir una porción más pequeña de comidas regulares enumeradas en el menú. Muchas veces, los restaurantes ofrecen porciones de la mitad de las entradas principales a un costo más bajo.

Aperitivo como comida principal: Busque en el menú completo los mejores entrantes, platos compartidos y guarniciones, y únalos para crear su propio plato. Un aperitivo puede ser del tamaño perfecto de una comida principal para su hijo.

Comparte tu comida: Otra idea fácil es compartir una porción de su comida con su hijo. Los restaurantes muchas veces sirven comidas mucho más grandes que una porción adecuada. En lugar de desperdiciar comida o comerla solo porque "está ahí"; reparta parte de su comida a su hijo. También es una gran manera de ahorrar dinero y mostrarle a su hijo que todos comemos los mismos alimentos, y solo porque eres un niño no significa que comes diferente o menos que los adultos.

No caiga en la trampa de la comida de niños y recuerde que hay otras opciones para que su hijo ordene cuando coma en un restaurante que no es solo del menú de los niños. Tal vez, si suficientes padres comienzan a quejarse y dejen de pedir las frankfurters, los chefs se darán cuenta y comenzarán a exponer a sus futuros clientes a platos nuevos y emocionantes con

KID'S MENU

Rincón de preguntas:

1. ¿Qué deporte es un deporte de bajo impacto?
a. fútbol b. baloncesto c. atletismo d. natación
2. ¿Qué precauciones de seguridad debe uno usar mientras está afuera durante los meses de verano?
a. use protector solar siempre que salga afuera
b. beber agua para mantenerse hidratado
c. use ropa de color claro d. Todos los anteriores
3. ¿Cuántos años ha estado enseñando el programa de FAN4Kids en Nueva York y Nueva Jersey?
a. 5 años b. 11 años c. 14 años d. 18 años



- 1 d. Los entrenamientos de bajo impacto generalmente no son tan difíciles para el cuerpo, especialmente nuestras articulaciones, y pueden ser una excelente forma de iniciar un ejercicio para impulsar el corazón mientras se reduce el riesgo de lesiones. Los ejercicios de bajo impacto suelen ser cuando al menos un pie permanece en el suelo en todo momento.
- 2 d. Todos estos son importantes para mantenerse sano y salvo en el sol y el calor durante los meses de verano
- 3 c. FAN4Kids ha tenido un impacto en miles de estudiantes de primaria en Nueva York y Nueva Jersey y les ha enseñado cómo tomar decisiones saludables de por vida durante 14 años.

Eriella Sánchez, una niña de kínder de seis años de TALES, Queens, Nueva York, ha sido elegida como la Aficionada del Mes. Eriella siempre está muy entusiasmada con la clase de FAN4Kids y espera aprender sobre alimentación saludable y ejercicio cada semana. Su parte favorita de FAN4Kids son los infames días de degustación de comida. ¡En especial le encantaba la degustación de productos lácteos donde su clase hizo deliciosos batidos! La fruta favorita de Eriella es un plátano y su vegetal favorito es el brócoli y le encanta comer arroz y frijoles para el almuerzo que se sirve en la escuela. Después de su almuerzo energizante, le encanta subir a las barras de mono durante el recreo. Ella cree que comer muchos alimentos saludables hará que su cuerpo se sienta feliz y saludable. El mensaje de Eriella para todos es ... "¡Coma sus frutas y verduras para que pueda ser fuerte y saludable!"



Felicidades a Eriella! ¡Sigue viviendo una vida saludable!

Estimada Sra. FAN4Kids,

Sé que es importante asegurarse de que mi familia esté bebiendo muchos líquidos durante el verano, especialmente en los días calurosos. Sin embargo, no estoy segura de qué bebidas son buenas para mis hijos. Hay tantas opciones de bebidas, y quiero asegurarme de que estén bebiendo lo que es mejor para ellos. Por favor, ayúdeme a descubrir lo que mi familia debería estar bebiendo para mantenerse saludable.

Sinceramente, Quiero ser saludable mamá

Querida Quiero ser saludable mamá,

Los niños están ocupados. Sus mentes y cuerpos están trabajando duro y juegan, — y algunas veces, no quieren detenerse para tomar algo. A menudo se convierte en nuestro trabajo como padres asegurarnos de que beban suficientes líquidos. Es especialmente importante en los meses más cálidos cuando los niños no se dan cuenta de cuánto están sudando o comprenden la necesidad de la hidratación. Ellos pueden ser atraídos a la máquina expendedora más cercana o a la bodega local para obtener una bebida cargada de azúcar. Claramente, esta no es la mejor opción. En promedio, una porción de refresco de 12 onzas contiene 36 gramos (o aproximadamente cuatro cucharaditas) de azúcar y aproximadamente 160 calorías. "Lo que le provee a su hijo tendrá un impacto significativo en sus calorías diarias y peso general", dice la dietista registrada pediátrica Sara Seither, MS, RD, CSP, LD. También debe estar preocupado sobre su hijo al consumir la cafeína. La cantidad de cafeína en las bebidas energéticas varía según las marcas, pero puede alcanzar hasta 130 miligramos en una porción de 12 onzas, —equivalente a cuatro porciones de 12 onzas de refresco con cafeína. Entonces, ¿qué deben beber los niños? Aquí hay algunas sugerencias y otras bebidas comunes que los niños deben evitar.

Pulgares hacia arriba Estas opciones sencillas son generalmente las más hidratantes y ofrecen el mayor beneficio para los niños:



-Agua. Esta es la mejor manera de hacerlo. Proporciona hidratación y calma la sed sin agregar calorías, grasa o azúcar.

-Leche. La leche es una parte importante de cualquier dieta. La leche proporciona proteínas, vitamina D y calcio. En promedio, los niños deben beber 16-24 onzas de leche o alternativas de leche sin azúcar como la soja, el coco y la leche de almendras diariamente. Hable con su pediatra sobre la cantidad de leche que su hijo debería tomar y si su hijo se beneficiaría de la leche que contiene grasa.

Pulgares abajo Estas bebidas azucaradas y coloridas a menudo no ofrecen suficiente beneficio para compensar las calorías vacías:



- Leche con sabor. Un cartón de leche de chocolate o de otro sabor agrega cuatro cucharaditas de azúcar a la dieta de su hijo. En pocas palabras: esta bebida azucarada proporciona calorías adicionales que simplemente no son necesarias.

- Bebidas de frutas. Las bebidas como el ponche de frutas, las mezclas en polvo, la limonada y las bebidas en bolsa son simplemente agua azucarada. No se deje engañar por las afirmaciones nutricionales de que cada porción contiene 100 por ciento de vitamina C. Si su hijo está comiendo cinco tazas de frutas y vegetales todos los días, está consumiendo suficiente vitamina C.

- Refrescos. Refrescos, gaseosas, pop — o como quiera que los llame, estas bebidas cargadas de azúcar ofrecen cero beneficio nutricional. Los refrescos están relacionados con la salud dental deficiente, la ingesta excesiva de calorías, el aumento de peso y la diabetes tipo 2. Muchas de estas bebidas contienen cafeína, que los niños deben evitar.

- Bebidas deportivas. Estas bebidas prometen la "máxima hidratación, pero el niño mediano no necesita las casi ocho cucharaditas de azúcar que contiene cada botella de 20-onzas".

En moderación

Jugo de fruta 100 por ciento. Los expertos están de acuerdo de que es importante que limite a su hijo de cuatro a seis onzas de jugo de fruta al 100 por ciento cada día para tener un peso saludable. El jugo de fruta real contiene solo azúcares naturales, pero esos azúcares naturales pueden agregar muchas calorías extra rápidamente.



Maneras de avivar el agua de su hijo:

Un vaso grande de agua fría infundida con sabores naturales. Intente agregar bayas con hojas de menta, una mezcla de cítricos, pepino y melón, o manzanas con una ramita de canela. Puede contribuir con su hijo para crear combinaciones divertidas.

Haga limonada con néctar de agave en lugar de azúcar. Apriete limones naturales y use néctar de Agave ya que tiene la misma cantidad de calorías que el azúcar, pero debido a que es más dulce, la gente tiende a consumir menos.

A medida que el calor comienza a abatirnos, es muy importante mantenerse bien hidratado. Sin embargo, elegir la bebida adecuada es casi incluso más importante. Sea un buen modelo para seguir y enséñele a su hijo qué bebidas son las mejores para mantenerse saludable. Animelos (con agua)!



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!



Los estudiantes de Pre-k se divierten mientras aprenden sobre el grupo de vegetales durante su clase de FAN4Kids en la escuela North de la Calle 10th, de Newark, NJ.



Los estudiantes de 2do grado están sudando mientras practican el tirar y coger la pelota en la Escuela Publica 54, del Bronx, NY.

El equipo de FAN4Kids les desea a usted y a su familia un verano seguro, divertido y saludable. Mantenga a su familia saludable este verano practicando algunos de los consejos de FAN4Kids que aprendió este año.



¡Nos vemos el próximo año!

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

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.