FAN4Kids™
Lessons That Last a Lifetime.

Summer Issue 2016

Fitness and Nutrition: Lessons that Last a Lifetime

IN THIS ISSUE:

Pg 1:
誤導性產品，你有被愚弄嗎？& **全民健身與運動月**

Pg 2:
FAN4Kids問題

Pg 3:
親愛的FAN4Kids女士&本月之星

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.'**

誤導性產品，你有被愚弄嗎？

你以為你吃的健康;直至到.....你讀過這篇文章。有超市貨架上有很多誤導的流行產品。讀完這篇文章後，您一定會多看一次看產品背面列出的成分。我們當然感到驚訝！

下面是令人誤解的產品列表，並提供代替建議：

1.**塔科調味料（老帕索牌）**- Maltodextrin（在高度加工的食品中發現的填充物）是在包裝的背面列出的第一個成分。這就是這個產品怎麼不健康是告訴故事的跡象。
替代：盡量用自己有的材料-
1湯匙辣椒粉
1.5茶匙孜然，牛至（又明披薩草）和鹽
添加一些紅辣椒作味道，並混合在一起

2.**百味加麵食**，小麥粉（一成品糧），就是這個產品包含最的。粗粒小麥粉的全穀物的版本是全麥鼓，也是健康麵食的主要成分。
替代：任何類型的全麥麵食，找全鼓的小麥，確保"整"單詞在成分表上。

3.**Progresso麵包屑**，該產品具有30多個成分，包括高果糖玉米糖漿和部分氫化植物油。
替代：麵包屑很容易自己做的。如果你沒有時間，只要找用幾個全麥麵包做成簡單的麵包屑。

4. **Uncrustables** — 家長常用這種流行的三明治為自己孩子作為學校午餐，這產品包含高果糖玉米糖漿，糖和氫化油。加上麵包是用白麵粉加上許多其他原料製成。
替代：這是一個很容易在家裡能自己做而又更便宜的。您可以使用天然花生醬，全麥麵包和切片水果。包起來，
並放置在冰箱。

5. **Crystal Light** 檸檬水，
這產品沒含有一滴檸檬或檸檬汁。它有阿斯巴甜和黃色5，這完全是人造的。替代：擠新鮮檸檬汁加入水或蘇打水。孩子們也可以幫忙製作和更健康的飲食法。

不要讓任何人欺騙你。即使是廣告建議這是一種健康食品，請務必閱讀配料表。如果列出了包括人工一個人或甚至許多不能發音詞語成分;請選擇其他產品或一個健康的替代品。
www.100daysofrealfood.com

全民健身與運動月

五月是全民健身和體育月：一個很好的時間，去更新您對積極的健康生活方式和承諾的機會。為慶祝全民健身和體育月份，FAN4Kids鼓勵您和您的家人一起活躍。無論是騎自行車上學或上班，或與您的家人吃完飯後在附近走動，每天至少做60分鐘一些有趣的體育活動。請支持你的孩子，簽署他們從FAN4Kids帶回家的"協議健身"同意書。想知道更多有關如何激活的途徑及技巧，請查訊www.fitness.gov

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 and Justin Jones... That's who!

Recipe Corner: 西葫蘆小吃比薩餅

配料：
1個西葫蘆，洗淨，修剪
番茄1個，切碎
1杯磨碎馬蘇里拉芝士
4－6根羅勒葉，切碎（裝飾用）

做法：
烤箱預熱至400華氏度。

將西葫蘆切約1/3英寸厚。刷上橄欖油，撒上鹽和胡椒。可在烤箱或燒烤盤上烤約10分鐘。西葫蘆條應保留堅硬性。

撒上切碎的番茄和馬蘇里拉芝士在烤熟的西葫蘆上。放回到烤箱烤約5至8分鐘直至芝士融化。從烤箱取出撒上羅勒葉。

桃子和奶油

配料：
2杯低脂酸奶
1/4杯蜂蜜
2茶匙杏仁或純香草精
2個成熟的桃子
1/4杯脆脆低脂麥片，切碎

做法：
把酸奶放入咖啡過濾紙，將其設置在一個碗裡，放入冰箱冷藏2小時。棄掉酸奶過濾出的液體，把酸奶放在一個碗裡。

把蜂蜜和香草精放入酸奶拂均勻。

切桃子成楔形。酸奶撒上少許脆脆低脂麥片，作為點桃子的醬。

參考：www.foodnetwork.com

FAN4Kids問題：

1.在夏季，成年人每週（最多）在沒有搽上防曬霜時能在外逗留多久？
- a. 一點也不
- b. 不超過15分鐘
- c. 是不是真的需要防曬霜

2.孩子們在任何時候都需要搽上防曬霜嗎？
- a. 是
- b. 不是

3.孩子每天應獲得多少的鍛煉？
- a. 每天60分鐘
- b. 每天30分鐘
- c. 每天2小時

4.一個人超過一個星期不喝水可以存活嗎？
- a. 可以
- b. 不可以

正確答案

正確答案：B。來自太陽而產生的維生素D是非常好的，但還是需要保護皮膚。

正確答案：A。是的。兒童的皮膚很敏感，很容易曬傷。只是幾次曬傷可以增加孩子以後中皮膚癌的風險。

正確答案：A。推薦兒童每天有60分鐘的體力活動。

正確答案：B。不可以。水是人體最重要的營養素之一。有足夠的水有助於維持正常的體溫，輸送養分和氧氣送到所有的細胞並把廢品排出。它還有助於維持血容量，潤滑關節和身體纖維組織的功能。

與您的孩子在這暑期享受以下免費活動：

1. 從6/1 /16-8/ 31/16之間，每逢星期三早上10-11時在華盛頓廣場公園有兒童瑜伽班(Washington Square Park); 請帶備瑜伽墊;可在www.nycgovparks.org網上取得更多信息。
2. 2016年6月14日在新澤西州霍博肯(Hoboken)，岐江公園裡(Shipyard Park)舉辦搖滾樂展，一個令人興奮又寓教音樂為學前孩子們表演，可在www.Hobokennj.org 網上取得更多信息。
3. 6/1 /16-11/ 23/16之間，每逢星期六從早上9時至下午2時，在新澤西州霍博肯花園街參觀農貿(Hoboken, Garden Street Mews)，若想得到更多關於市場的信息，請到www.gardenstreetfarmersmarket.com
4. 從現在直至2016年6月26日為止，每個星期六和星期日下午12-4時，在展望公園(Prospect Park)有自然探索，自然揭秘及其他與大自然有關的活動，在www.nycgovparks.org網上查閱更多信息。

“本月之星”

佩納家庭已被選定為本月之星

多明加佩納是三個健康孩子的母親;布蘭登（三年級），琪莉（一年級）和馬克斯（學前班）就讀紐約布朗克斯PS157。她積極參與學校的家長會，參加所有FAN4Kids的研討會，總是願意伸出援助之手，是她孩子們一個很為好的榜樣！佩納家庭被選為本月之星是因為整個家庭做出了積極人生的改變。多明加自豪地說她的家人由於FAN4Kids而更為健康！她發現大家多喝水，多做運動，飲食也比以前更健康了。

“我們現在吃很多的蔬菜，也是我的孩子鼓勵我們家不再吃垃圾食品。

FAN4Kids教我的孩子如何做出健康的選擇。之前，我的孩子們以前只會飲用果汁，從來不知道水的重要性。現在琪莉每天喝超過一瓶多的水“。布蘭登也願意嘗試新的食物，告訴他的兄弟姐妹不要喝蘇打水，因為它“會侵吃你的骨頭”，他只會偶然喝些蘇打水吧了。布蘭登說，“我在FAN4Kids班上學習如何保持健康，如何吃的健康，所以我們可以讓我們的身體強壯。”琪莉同樣有上FAN4Kids的課，她也有學習如何保持健康，每個星期學到關於不同的食物組和一個新肌肉的知識。每次上過食物試食日後，琪莉總會告訴家人和與家人分享她在FAN4Kids班上品嚐了什麼食物。在水果品嚐日試到了天然蘋果醬，她告訴家人她非常喜歡。現在出外購物時，布蘭登和琪莉會要求父母看看是否有加添糖。多明加受到孩子們的影響，現在買食物時會看看營養標籤。即使是4歲的馬克斯;家庭最年輕的成員（今年沒有上FAN4Kids的課程），也學會如何保持健康。他說，（並同一時間證明），“我們可以做10個俯臥撐和10個下蹲讓我們的身體強壯。”多明加也注意到她的孩子不僅要求吃的健康，同時也要參與做運動。“當我做鍛煉運動時，他們也感興趣。他們現在看到的是一個健身器械，而不是一個玩具“。

注意飲食與健康已成為一件“家事”！很高興可以看到不僅FAN4Kids的學生可以改變他們的習慣，而整個家庭也變得更健康。他們整個家庭一起教導和激勵對方做出健康的選擇。

親愛的FAN4Kids女士，

我不斷聽到關於打坐/冥想和呼吸是對你有好處。我不懂得這是一些活動什麼。它對我的孩子有什麼好處和幫助？

真誠的，好奇媽媽

親愛的好奇媽媽，

感謝您詢問有關打坐/冥想。雖然冥想近年來變得越來越流行，但很多人仍然不知道它到底是什麼。

正宗的冥想允許一個專注於當下，而不是糾纏於過去，或任何在未來可能會發生的事。它是讓你的身體在平伏的狀態，通過保持頭腦冷靜，沉默，但又完全在警覺的能力下。當一個人達到這種狀態，相信他或她可以充分發揮其潛力。

孩子為什麼要打坐/冥想？這對兒童有很多好處。例如，它能降低侵略，社交焦慮和壓力水平。冥想也可以幫助灌輸自我控制和專注的能力，這往往會導致更成功的學業和社會交際。可以在任何地方練習打坐/冥想，不需要任可設備，又是免費的活動。一個人如何打坐？下面有一些練習小提意，可讓你的孩子嘗試：

1.電梯下降法－坐在地板上時想像你的身體坐電梯下降三層。頂層是從你的頭到你的胸部，下一層是從胸部到腹部和底層是從你的腹部到你的座位。開始在你的頭頂，當你呼氣時，默默吟誦“三”為你想像中的電梯，從你的頭降低你的胸部。當門打開，想像你的氣息進來和梳洗電梯，途中一個窗口帶來了清新的微風進入房間。重複此兩個樓層。當你到達地面，暫停，感覺你在底層座著，享受完全落地的感覺

2.手指計數呼吸法-這是平靜兒童或重新中心自己的一個好方法。輕輕將雙手揸成拳頭，每次呼吸時舒展一隻手指。第一次呼氣時;打開你左手的拇指。暫停和享受吸氣。在接下來的呼氣時，將舒展開左手食指。繼續，直到你兩個手掌都舒展開在大腿上。

3.睡前深呼吸-通過鼻子深呼吸，並在呼氣時，高聲吟誦“三”（thrreee）。再來另一深呼氣，並在下次呼氣時，高唱“二”（twwooo）。與第三深呼氣並在呼氣時，高唱“一”（onnee）。享受你的身體坐著或躺在地板上的感覺。可重複。

打坐/冥想都能為成人和兒童帶來許多好處，但最重要的原因是它能使你的頭腦和身體感覺良好。

紐約時報的兒童銘記

感謝所有學校，合作夥伴，支持者允許FAN4Kids教育我們的學生，家庭和學校社區的機會。夏天是一個很好的時間來練習你在FAN4Kids所學到的一切。在此，我們祝愿大家健康，安全和積極活動的夏天！ 明年再見...

FAN4Kids團隊！

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

下面是霍金斯街幼兒園學生，
在校園裡提高他們的心臟速率的運動及
學習澳大利亞遊戲Aussball的照片！

導語－以下的圖片是攝於FAN4Kids在PS277，充滿歡樂及教育性的家庭樂日！學生和家長參加了許多不同樂趣的健身和營養站，如武術，冰沙品嚐，籃球等，每個人離開都感到興奮，並準備過一個又健康，又激活的夏天。

你有沒有想過參加跑紐約的馬拉松呢？這是你的機會了！
FAN4Kids團隊於2016年紐約馬拉松賽還有2個位。無需有前馬拉松經驗而符合資格。
實現及挑戰個人目標，同時也能幫助FAN4Kids反對兒童肥胖的鬥爭。
#runwithus#fan4kids#NYCMarathon2016 你有興趣，請發電子郵件給凱倫：
karens@fan4kids.org

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, Harriet Tubman and St. Mark Evangelist School.