





Fitness and Nutrition: Lessons that Last a Lifetime

IN THIS ISSUE:

Pg 1: 限制屏幕時間

Pg 2: 食譜 & 冠軍早餐

Pg 3: 親愛的FAN4Kid s女士 & 本月之星& FAN4Kids問題

Pg 4: Photos

限制屏幕時間

什麼是屏幕時間?屏幕時間是每天看電視, 手機/ ipad,玩視頻遊戲和在電腦上花費的時間。我們 目前生活在充滿技術的世界裡。我們和孩子們每 一天大部分的時間都在屏幕前度過。屏幕時間對 分配性睡眠吃得多和在學校表現不佳有直接關係 。它還會導致兒童超重並且沒有獲得足夠的體力 活動。孩子每天建議進行60分鐘的體育鍛煉,在 屏幕時間過長的情況下, 孩子們沒有達到該建議 。你知道5到18歲的孩子應該在屏幕前花費最多2 個小時嗎?現在的孩子們每天在屏幕前都花費超 過2小時。以下是一些有助於減少屏幕時間的提示 5. 提供替代方案

1. 設置固定的屏幕時間規則



嘗試實施無屏幕日,在整個星期的某一天裡,家 庭不使用任何屏幕,除非是為了工作或者功課。

2. 設定時間限制

如前所述,5至18歲的兒童每天在屏幕前花費最 多2小時。減少屏幕時間的一種方法是設置在屏幕 前花費多少時間的時間限制。在很多平板電腦和 手機上,家長可以下載應用程序,或者在設置中 設置平板電腦或手機可以使用的時間。達到設定 時間後,關閉所有屏幕。利用這段時間進行其他 活動,如身體活動。

3. 房子裡沒有"屏幕區域"

在房間裡有電視的孩子看電視的次數比房間裡沒 有電視的2倍。設置所有屏幕只能在生活/家庭活 動室使用的規則。使用此規則,您可以監控孩子 的屏幕時間。

. 在屏幕時間時保持活躍激活

當你在看電視時盡量保持活躍。在播放廣告期間站起和 伸展一下手腳,也許做深蹲,開合跳或膝蓋彎曲。您甚 至可以與正在觀看的所有人進行比賽,看看誰可以在廣 告中做最多的跳躍。如果您要在屏幕前,請嘗試使用包 含gonoodle.com或活動作品等物理活動的網站,這是一 種有趣的移動方式。

看電視形成了孩子們很難打破的習慣。為了打破這種習 慣, 鼓勵孩子參加其他活動。幫助您的孩子找到新的愛 好, 閱讀或嘗試不同項目的運動。

6. 做一個積極的榜樣

最後但同樣重要的是. 父母必須成為規則的榜樣。如果 電視機是背景噪音,而您實際上並未觀看,請將其關閉 。嘗試在一周內花更少的時間在手機上或電視機前。**利** 用平常在屏幕前花費的時間作為家庭時間。無論是作為 一個家庭進行身體活動還是準備健康的一餐,都要記得 讓它變得有趣!

http://www.actionforhealthykids.org

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.'





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!

#### 沙拉:

- 2杯有機綠色蔬菜
- 1個柑橘. 去皮和分段
- 1/4杯核桃
- 2湯匙小紅莓

#### 沙拉醬:

- 2湯匙橄欖油
- 2個柑橘的汁
- 2湯匙蜜糖
- 1/2茶匙鹽
- 1/4茶匙黑胡椒粉

#### 做法:

- 1) 蔬菜, 柑橘, 核桃和小紅莓放入沙拉碗中。
- 2) 在一個單獨的碗中,將橄欖油,柑橘汁,蜂蜜,胡椒和鹽攪拌均勻。
- 3) 淋上沙拉。

www.thegunnysack.com



# 配料: 2個去皮橙子 1個香蕉 ½杯冷凍芒果 ½-1杯椰子汁(或您選擇的液體)



# 做法:

- 1) 將所有配料加入攪拌機中, 然後攪拌均勻
- 2)添加或多或少的液體到您想要的稠度
- 3) 享受!

www.seasonalcravings.com

# 冠軍早餐

我們都被告知,早餐是一天中最重要的一餐。當我們醒來時,我們需要為我們的身體加油,以充沛的精力開始我們的一天。當孩子們在早上吃早餐時,它可以讓他們在學校有更好的集中力,而不會分散外界的噪音,他們也能夠保留更多的信息,因為他們不用考慮到他們有多餓。不是所有孩子吃早餐的東西都會給他們適當的能量和準備學習。孩子們喜歡很多的穀物都含有高糖。這種糖會增加能量,但它不會在一整天都給它們加油。這些含糖穀物會提高血糖水平,然後在早上中途,他們可能會感到遲鈍和疲倦。以下是一些替代這些含糖穀物的健康替代品:

- 1)雞蛋:你可以準備這幾種不同的方式,無論是炒蛋,煎蛋捲,陽光面朝上還是水煮。製作煎蛋捲或炒雞蛋時,這是一個很好可以添加當天第一份蔬菜的機會。
- 2) 燕麥粥:一個很棒的快速早餐,可以配上不同的配料讓您充滿創意。您可以添加所有類型的水果,堅果黃油,肉桂,甚至蜂蜜作為天然甜味劑。
- 3) 全麥穀物這是孩子們通常想要吃早餐的所有那些裝滿糖的穀物的健康替代品。這些穀物中含有較少的糖,全穀物將為他們提供持續一整天的能量。在為您的家人購買麥片之前,請務必閱讀標籤-廣告可能很棘手。
- 4) 冰沙:這是一種有趣的方式,讓您在享用健康早餐的同時,將水果加入您的孩子飲食。你甚至可以把菠菜等蔬菜扔進早餐冰沙裡;如果適量和水果組合, 他們甚至無法品嚐出菠菜的味道。
- 5) 吐司: 用吐司創意。你可以用塗抹牛油果醬或花生醬加香蕉。您還可以將吐司切成小塊或小條,孩子們通常喜歡它。
- 6) 全麥麵包圈:麵包圈是一種常見的早餐食品,但一定要選擇全麥麵包圈。對於兒童來說,迷你麵包圈通常足夠大,並且配有健康的配料,應該將它們填滿。嘗試低脂奶油奶酪或奶酪和蔬菜。新鮮水果,如切片草莓,味道鮮美,添加健康營養。
- 7) 全穀物華夫餅你可以添加花生醬,意大利乳清乾酪或水果來製作華夫餅。略過糖含量高的楓糖漿。添加花生醬等健康成分可為兒童提供良好的蛋白質來源。
- 8) 酸奶凍糕:另一個很棒的早餐選擇,孩子們可以參與準備。他們可以決定他們想要什麼水果,如果他們想要其他配料,如格蘭 諾拉麥片,乾果,種子,堅果或椰子。

# 本月之星

#### 我們非常高興地宣布PS

382二年級學生利安娜.柏為FAN4Kids的本月之星! 利安娜是一位傑出的學者,致力於FAN4kids的使命。

利安娜總是渴望參與所有FAN4kids課程,每次都表現出興奮。她對FAN4Kids的使命充滿熱情。

並在她的營養和健身課程中展示了它。她是自我激勵的,總是挑戰自己,使自己處於最佳狀態。

這可以在健身課程中看到,因為她總是在當天要教的新練習中詢問她的形式是否正確。

利安娜不僅在學校學習FAN4Kids課程,而且還在家裡練習和與家人講課程內容。

放學後你可以找到利安娜在家裡鍛煉和做體操!

<u>利安娜</u>是一位非凡的學習者,在課堂上很開心。她總是抱著積極的態度,總是鼓勵她的同學參加課程。<u>利安娜</u>!繼續保持你偉大的使命!

# 親愛的FAN4Kids女士.

我的三年級學生突然決定她不再喜歡吃肉了。當她決定吃肉時,她只會吃雞肉。我擔心我的孩子沒有攝入足夠的蛋白質 。什麼是基於蛋白質的食物不是來自肉類**? 從,爸爸需要蛋白質** 

### 爸爸需要蛋白質你好,

蛋白質絕對是您成長中孩子身體的重要營養素。幸運的是,有很多其他食物富含蛋白質而不是動物。以下是一些其他選項:

#### 1) 雞蛋

煮熟的雞蛋是一種很好的零食,含有大量的蛋白質。這也可以作為早餐與水果,也許一些堅果。 炒雞蛋或煎蛋也是很棒的早餐選擇。



#### 2) 豆子

豆是一種基於植物的食物,大多數人都知道它具有高蛋白質含量。通過在米飯,沙拉或辣椒中加入豆類,您可以將更多的豆子加入到您孩子的飲食中。在供應生蔬菜時,你可以提供腐殖質,在早期討論的堅果黃油中浸種蔬菜。鷹嘴豆泥是由鷹嘴豆製成,裡面裝滿了蛋白質。你也可以購買不同口味的鷹嘴豆泥來改變它。

#### 3) 堅果和種子

如果您的孩子喜歡吃早餐的烤麵包或華夫餅乾,可以不用楓糖漿,然後在上面撒上一些花生醬。堅果是一種偉大的植物蛋白質來源,大多數孩子都喜歡。如果您的孩子對花生過敏,還有一些其他堅果或種子黃油替代品,如杏仁黃油。如果他們對所有堅果而不是種子過敏,那麼向日葵黃油是一個很好的選擇。你也可以提供混合堅果和種子作為零食,而不是你通常那包薯條。你也可以在早上使用大豆或杏仁奶等植物奶作穀物或燕麥片加一點額外的蛋白質。

# FAN4Kids問題角

- 1. 哪個食物組應該佔據你盤子上最多的空間?
- A. 蛋白 B. 穀物 C. 水果和蔬菜
- 2. 哪些零食給我們最多的鈣?
- A. 蘋果 B. 酸奶 C. 餅乾
- 3. 以下哪種加工食品?
- A. 蘋果汁 B. 西蘭花 C. 蘋果
- 4. 這種肌肉讓我們伸展雙腿以踢球
- A. 股四頭肌 B. 肱三頭肌 C. 胸肌

#### 答案

#### 1. C.

水果和蔬菜。這個群體是最富有營養的食物群,裡面有許多不同的食物可供選擇。除了它是最有營養的,它也是最豐富多彩的。用五顏六色的水果和蔬菜填滿你的盤子,吃彩虹!

#### 2. B.

酸奶。鈣是一種重要的營養素,有助於建立強壯的骨骼和牙齒。我們可以在牛奶和奶酪等乳製品中找到這種營養素,甚至可以在杏仁,西蘭花和菠菜等食物中找到這種營養素。

#### 3. A.

蘋果汁。加工食品是我們無法自然生長的食品。雖然蘋果汁是由整個 是由整個蘋果製成的,但與整個食物相比,加工食品中沒有相同數量 的維生素和營養素。我們希望專注於吃更多的全食物。

#### A.

股四頭肌。股四頭肌是強大的,位於大腿前上部。這種肌肉可以讓我 們伸展膝蓋。



#### 全國營養月

# 三月是全國營養月!!

全國營養月是由營養和營養學院每年贊助的營養教育 和信息活動。

該活動旨在將注意力集中在做出明智選擇和發展良好 飲食和身體活動習慣的重要性上。

這個全國性的活動完全符合FAN4Kids計劃,因為我們 為學生,員工和家庭教授營養和健身課程。 留意您的孩子本月帶回家的全國營養月項目。

我們在FAN4Kids挑戰你找到一個現實的方法,從本月 開始將健康飲食納入你的家!

訪問:<u>www.eatright.org</u>獲取更多信息!

# **March is National Nutrition Month**







# FANAKIDS

# 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!



# **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



北10街的學生在上學100天 的FAN4Kids期間完成了100 次健身練習, 大家都玩得很 田心口



下面是PS 298的FAN4Kids學生展示他們肌肉和大腦。和 與班級分享他們對哪些食物對身體有益知識的 照片!





THE HEALTHCARE

FOUNDATION OF NJ





Lucius N. Littauer FOUNDATION











THE NEW YORK CITY COUNCIL

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.