Spring Issue 2021

IN THIS ISSUE:

Pg 1: 養成健康的習慣 & 三月全國營養月

Pg 2: 食譜 &春季新鮮水果和蔬菜

Pg 3: 尊敬的FAN4Kids女士& 本月之星 & FAN4Kids問題專區

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.'**

## 養成健康的習慣

在這個漫長而多雪的冬天，我們都被困在室內了！好消息……鳥兒在鳴叫，陽光明媚，花兒盛開。春天來了！春季是新起點的最佳時機，我們無法想到一個更好的時機開始進行健康的改變。請遵循以下提示，以幫助改善家人的健康狀況：

多動，少坐，比以往任何時候都少坐，每天做些體育鍛煉很重要！定期運動有助於改善您的整體健康，健身和生活質量。持續進行體育鍛煉還可以降低您患各種慢性病的風險。建議成年人每天進行30分鐘的心血管運動，每周至少進行2天的力量訓練，而兒童則應每天進行60分鐘的運動。

減少由於新冠肺炎而學生在家學習導致的屏幕時間；每個人（尤其是孩子）在屏幕上的時間都大大增加了。現在天氣轉暖了，這是一個絕佳的機會，可以出門並關閉屏幕。嘗試開始慢慢減少家庭聚會的屏幕時間，取而代之的是散步，打籃球或參加舞會！

在每餐中添加水果和/或蔬菜，而不是忘記吃水果或蔬菜或嘗試提出與餐食搭配的一面，想出將水果和/或蔬菜包括在早餐，午餐和晚餐中的創新方法。例如：嘗試在穀物或燕麥片中加入切成薄片的香蕉或草莓，在三明治中加入生菜和番茄，或在麵食中加入新鮮的西蘭花。尋找時令水果和蔬菜添加到您的飯菜中！

一起吃晚飯-
許多研究表明，一家人在一起可以用膳可以減輕焦慮和壓力，養成良好的營養習慣，並在以後的生活中減少肥胖。計劃一周的用餐時間，並確定提前為每個人享用晚餐的最佳時間。

進行檢查-
無論如何，繼續進行年度檢查至關重要。確保您的整個家庭跟上醫生約會的時間。我們知道看醫生不是最有趣的事情，但它可以使您保持健康並保持良好狀態。

重新考慮您的飲料-
速溶飲料是美洲飲食中添加糖分的主要來源。經常喝含糖飲料的人更容易面臨健康問題，例如體重增加，肥胖，2型糖尿病，心髒病，腎臟疾病，蛀牙等。限制含糖飲料可以幫助您保持健康的體重和健康的飲食。交換含糖飲料，以喝水，蘇打水或新鮮水果冰沙。

### 三月全國營養月

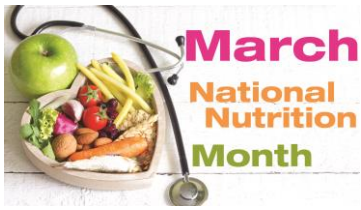
國家營養月是由營養與營養學會每年發起的一項營養教育和宣傳運動。該運動旨在將注意力集中在做出明智選擇以及養成飲食和體育鍛煉習慣的重要性上。

這項全國性運動非常適合FAN4Kids計劃，因為我們為學生，教職員工和家庭提供營養和健身課程。詢問您的孩子本月他們可能在FAN4Kids中開展的任何項目以慶祝國家營養月。

今年的主題是「個性化您的盤子」。在營養和健康方面沒有一刀切的萬能方法。我們都是獨一無二的，具有不同的身體，目標，背景和口味！因此，制定切合實際的計劃並找到最適合您的計劃很重要！

我們的FAN4Kids挑戰您選擇營養目標或改變飲食，以幫助您的家人變得更健康！

有關更多信息，請訪問：https://www.eatright.org/food/resources/national-nutrition-month




Who are we at FAN4Kids?… Rob Oliver (CEO/Founder), Erin Johnson (Development Director), Karen Schocklin (Program Director), Chelsey Wisotsky (Newsletter Editor), Saraswathi Cuffey (Instructor/Trainer) Instructors: Alicia Dean-Hall, Claudia Samad and Laura Vargas … That's who!

食譜

## 一鍋意式烤雞

**原料**

1磅雞胸肉
¼茶匙大蒜粉　⅔茶匙鹽
⅛茶匙黑胡椒
½茶匙意大利調味料
2-3湯匙橄欖油
2杯有藤的西紅柿切成丁
¼杯切碎的紅洋蔥
切碎的½杯羅勒
1湯匙橄欖油　¼茶匙鹽
2湯匙香脂（1湯匙香醋+ 1湯匙蜂蜜）
修剪1束蘆筍末端，切成2英寸的小塊

**烹調法**

1.在一個小碗中，混合1/4茶匙鹽，大蒜粉，胡椒粉和意大利調味料。
2.將調味料撒在雞胸肉上，輕輕壓入雞丁。
3.結合西紅柿丁，紅洋蔥丁，羅勒，1湯匙橄欖油和1/4茶匙鹽混合均勻。
4.用中火將1-2湯匙橄欖油和雞肉倒入大煎鍋中，蓋好雞肉，每面煮7-8分鐘，直到完全煮熟。
5.完成後從鍋中取出雞肉，加1湯匙橄欖油，蘆筍，少量水和1/4茶匙鹽。煮4-5分鐘，直到酥脆和鮮綠色
6.將雞肉和蘆筍配上意式烤麵包，淋上香醋釉。
7.可享用！

## 西南風味夏南瓜船

**原料**

5個大夏南瓜　2湯匙橄欖油
1杯切碎的墨西哥芝士
1磅瘦火雞（或任何肉類）
1個小洋蔥切丁
2個中等大小的西紅柿切成丁
1茶匙黑胡椒
1茶匙大蒜粉　¾杯玉米粒
¾杯黑豆漂洗
1茶匙意大利調味料
1湯匙炸玉米餅調味料
½杯番茄醬　¾茶匙鹽　1茶匙辣椒粉

**烹調法**

1.將烤箱預熱至400度。
2.夏南瓜去核。將其放在烤盤中，淋上一湯匙橄欖油，加入適量鹽和胡椒粉，然後烘烤10分鐘。
3.用大煎鍋將一湯匙橄欖油用中火加熱。加入洋蔥，煮至變軟。加入火雞，香料和鹽，再煮3分鐘。
4.加入黑豆，玉米，切成丁的西紅柿和番茄醬，混合在一起並用中低火燉5分鐘。
5.將餡料放入夏南瓜，然後在上面撒上切碎的芝士，放入烤箱中烘烤10分鐘，上面放上香菜，酸橙汁和酸奶油（可選）
6.可享用！

### 春季新鮮水果和蔬菜

購買新鮮的水果和蔬菜時，最好買當季的東西。在時令時購買農產品可以使它們在最佳狀態下食用。這意味著它們具有最佳的味道，更新鮮，更有營養。它們處於成熟狀態，價格也公道。這是春季的時令產品清單，以及有關每種季節的一個有趣的事實。

杏.像胡蘿蔔一樣，杏有豐富的維生素A來源，對視力有益。它們還含有大量的維生素C，有助於增強免疫力或防止您容易生病

芝麻菜.這是一種葉類蔬菜，具有許多健康益處，包括心臟健康，骨骼健康，改善視力等等！吃芝麻菜的一種非常流行的方法是在沙拉中加入西紅柿和馬蘇里拉奶酪。

蘆筍.蘆筍從種子到收穫的完全成長可能需要3年的時間。與綠蘆筍相比，白蘆筍在地下生長。在地下生長可以防止蘆筍變綠。

甜菜.整個甜菜從葉子一直到根都可以食用。甜菜的纖維含量高，對您的腸胃和心臟都很重要。甜菜可以以多種不同的方式食用，例如醃製，榨汁，煮沸，蒸熟或在沙拉中新鮮。

胡蘿蔔-提供豐富的維生素A，有助於我們的視力。
您知道胡蘿蔔除了橙色還有其他顏色嗎？
我們可以有黃色，白色，紅色甚至紫色的胡蘿蔔。
您想嘗試什麼顏色？

櫻桃.櫻桃生長在樹上，每棵樹最多可以種植7,000棵櫻桃！櫻桃很多！

它們含有大量的抗氧化劑，維生素和礦物質，可以使我們的身體保持強壯！因此，它們是方便快捷的零食。

葡萄柚.葡萄柚由92%的水製成，這意味著您可以吃這種水果來幫助保持水分。它是由甜橙和一種叫做柚子的水果混合而成的。吃柚子的最流行方法是將柚子切成兩半，然後用勺子將裡面的東西sc出來。

羽衣甘藍.羽衣甘藍被稱為強力食品。從根本上說，它含有太多的營養素和維生素，因此我們的身體需要健康。吃羽衣甘藍的一種有趣方式是製作羽衣甘藍片。您所要做的就是從莖上取下葉子，切成一口大小的塊，然後用少許橄欖油淋上毛毛雨，加鹽，然後在400度的烤箱中烤10-15分鐘。

奇異果.這種水果以新西蘭的一隻模糊小鳥的名字命名。獼猴桃富含一種稱為鉀的營養素，它在許多方面對我們的身體有益，例如降低血壓，增強骨骼和肌肉，甚至對我們的心臟都有好處。獼猴桃通常是綠色的，但是您知道它們也可以是黃色的嗎？

檸檬.檸檬樹常年種檸檬，但在春季，它們是最成熟的！檸檬中含有大量的維生素C，我們知道這意味著它們可以幫助我們抵抗細菌。在水中擠壓一些檸檬汁是一種很好的飲食，食用這種水果並保持水分的好方法。

草莓.它們是唯一在其外部生長種子的水果。一顆草莓可以長出200顆種子！草莓是一種甜美可口的點心，您可以通過許多不同的方式享用。您可以在燕麥片中加入一些新鮮的切片，或與一些香蕉一起加入奶昔中，也可以單獨作為零食。

看看附近的農貿市場...https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/cdp/nyc-farmers-markets.pdf

**尊敬的FAN4Kids女士，**
**我是一個有3個孩子的上班族媽媽，需要一些節省時間的提示，以便在忙碌時保持健康飲食。我的日子充滿了會議，電話，接送孩子的麻煩。在這段時間裡，我有健康飲食的問題。當我忙於工作或家人時，我很容易抓住一些方便而不健康的食品，又或者完全不吃。在漫長的一天后，要準備，烹飪和清理自製晚餐的想法似乎令人生畏，以至於最終去叫外賣。我知道這些舉動對我自己或家人都不是最好的。如何使自己的日子過得輕鬆一些，以便在忙碌時可以吃得健康？**

**謝謝，不間斷的媽媽**

不間斷的媽媽！
您不是唯一有這種感覺的人！避免這些挑戰的主要方法是始終保持事先計劃，當您退回到舊的不健康習慣時，要重新回到正軌，而不是沉迷於挫折。以下是一些技巧和竅門，可讓您在家中更健康地飲食。一次性準備並剁碎所有東西.在切蔬菜時可以像洋蔥或胡椒一樣切碎整個蔬菜。這樣可以節省您以後的用餐時間，並減少準備時間。辣椒和洋蔥是湯，燉菜，辣椒和炒菜的絕佳開胃菜，這可以在忙碌的一周中提供出色的健康飲食。另一個很棒的事情是這些蔬菜可以冷凍的很好，因此，如果您發現切碎的蔬菜太多而又不想變質，可以將蔬菜放在保鮮袋中（ziploc），然後放入冰箱冷凍，以備日後使用。
**大量烹飪並冷凍.**這可確保您在忙碌的日子中隨時準備好東西。在您有更多時間做飯和準備的日子裡，可以做些燉菜，湯和辣椒等餐，然後再加倍。餐點烹飪完成後，將其一半放入冰箱。在忙碌的日子裡，當您知道沒有足夠的時間做飯時，從冰箱中取出其中一頓飯進行解凍，您便可以準備晚餐了！
**前一天晚上準備早餐.**眾所周知，早餐是一天中最重要的一餐。當人們抓住甜糕點時，它也很容易被忽略或很快變得不健康。計劃可以輕鬆掌握的快速簡便的早餐餐點。製作冰沙時，請將所有固體成分放入保鮮袋中，放入冰箱中，早晨將所有成分放入裝有液體的攪拌器中，即可享用早餐。
**隨身攜帶零食.**如果您外出時或突然發現自己或您的孩子餓了，隨身攜帶零食將非常有益。
您將能夠快速食用健康的東西，而不會被"衝動購買"不健康的零食所吸引，並且不需要花費額外的錢。

**超越新鮮農產品的視線.**冷凍和罐裝的水果和蔬菜仍將為您提供必要的營養。它們還具有更長的保質期，
如果您是那種扔掉變質的未使用過的農產品的人，這將很有幫助。
**用餐計劃.**找到合適的日期和時間表，以便您可以坐下來計劃每週的用餐。即使您在忙碌的日子裡，這也將幫助您保持進度，因為您有計劃，並希望提前準備好所有食材。

## 本月之星

約翰遜女士是紐約州布魯克林區273小學的一年級老師。她班有一名學生麥肯齊·阿拉（McKenzie Ara）她被選為我們的本月之星！儘管進行了遠程授課，麥肯齊始終致力於鍛煉身體並參加我們的FAN4Kids課程。她渴望學習，並詢問許多有關健身和營養的聰明問題。
麥肯齊對記住身體所有肌肉方面做得非常出色，並且熱愛運動！麥肯齊不僅在FAN4Kids課堂上鍛煉，而且讓家人在家中鍛煉身體也很有趣。麥肯齊從成為FAN4Kids學生中學到了很多東西！
她說：「FAN4Kids教會了我關於二頭肌的知識以及如何鍛煉它們的知識。我還了解了MyPlate上的5種食物。我最喜歡的食物是水果」！麥肯齊擁有一位完美的榜樣，
因為約翰遜老師總是參加我們FAN4Kids的課程，還不斷尋找使自己變得更健康的新方法。
並說："孩子們總是喜歡健身和營養課，每週都為FAN4Kids感到興奮！" 祝賀被選為本月之星。繼續努力！

**FAN4Kids問題專區**

1.這些食物中哪一種是植物蛋白？
a. 西蘭花　b. 雞
c. 葵花籽　d. 菠菜

2. 投擲和接住時，哪兩個肌肉協同工作？
a. 股四頭肌和腿筋　b. 小腿和胸
c. 心與斜方肌　d. 三頭肌和二頭肌

3.穀物類食品為人體的哪一部分提供能量？
a. 心　b. 腦　c. 手指　d. 腳趾

4.進行俯臥撐時，我們使用什麼肌肉？
a. 胸飾　b. 繩肌　c. 犢牛　d. 股四頭肌

**答案**

1. C-向日葵種子-
種子是蛋白質的一種重要形式。 可以為人體提供蛋白質的另一種種子是南瓜種子。

2. D.三頭肌和二頭肌-
您的三頭肌和二頭肌位於您的手臂中，當您進行涉及手臂的任何活動（包括投擲和抓捕）時，它們會協同工作。

3. B.大腦-
穀物小組不僅為您提供鍛煉和娛樂的能量，還為您的大腦提供能量，使您可以學習。

4. A.胸肌-
胸肌位於您的胸部。 俯臥撐是一種很好的鍛煉方法，可以幫助您增強胸肌。

**FAN4Kids**
538 Clinton Ave.
Brooklyn, NY
11238

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

您是否與FAN4Kids渡過星期五的下午？ 今年FAN 4Kids為您和您的家人舉辦每月一次的舞會！在2月的第一次活動中，我們註冊的人太多，以至於系統崩潰了！ 我們必須再次嘗試以確保每個人都可以訪問該鏈接。 我們有700多個家庭報名參加該活動！ 您知道跳舞是一種很好的鍛煉方式嗎？ 穿上這些舞鞋，然後在我們的虛擬舞會上炫耀您最好的舞步。 將有一位DJ，您最喜歡的FAN4Kids指導員，我們甚至還提供一些獎品。 我們的下一個聚會是3月26日，星期五，下午12:30。 我們等不及要在這裡見到你！點擊下面的鏈接，註冊FAN4Family舞會...
https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZwudOqpqj4iHNA9LbeHLOMDNYIPOOixu9Gp

來自體紐約市布魯克林區298 的學生學到和了解全食的意思，並在FAN4Kids期間創建了自己的超級英雄！從下面的圖片中可以看到，學生們知道超級英雄需要吃健康的食物和鍛煉身體，才能使用自己的超級力量！

**Special thanks to our core sponsors, partners and the school administrators at PS 69, PS 157, PS 382, PS 54, PS 35, PS 14, PS 77, PS 93, PS 161, PS 150, PS 368, PS 273, PS 298, HOPES, TALES, Peshine Ave. School, and Salome Urena School.**