Spring Issue 2021





IN THIS ISSUE:

Pg 1: Habitos Saludables & **NNM**

Pg 2: Recetas & Frutas y Verduras

Pg 3: Estimada Sra FAN4Kids & FAN del Mes & Rincon de Preguntas

Pg 4: Photos



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.

Adopte Hábitos Saludables Esta **Primavera**

¡Todos hemos estado encerrados en el interior durante este largo y nevado invierno! Buenas noticias... los pájaros cantan, el sol brilla y las flores están floreciendo. ¡La primavera está aquí! La temporada de primavera es el momento perfecto para nuevos comienzos y no podemos pensar en un mejor momento para comenzar a hacer cambios saludables. Siga estos consejos para ayudar a mejorar la salud de su familia:

Muévase más, siéntese menos, ahora más que nunca, ¡es importante realizar actividades físicas todos los días! El ejercicio regular ayuda a mejorar su salud, estado físico y calidad de vida en general. La actividad física constante también reduce el riesgo de una variedad de afecciones crónicas. Se recomienda que los adultos realicen ejercicio cardiovascular 30 minutos al día y al menos 2 días de entrenamiento de fuerza a la semana y los niños deben hacer ejercicio 60 minutos al día.

Reducir el tiempo frente a la pantalla, debido a la pandemia y a los estudiantes que aprenden desde casa; Ha habido un gran aumento en el tiempo de pantalla para We at FAN4Kids todos, especialmente para los niños. Ahora que el clima es más cálido, es una oportunidad perfecta para salir y apagar las pantallas. ¡Intente comenzar a reducir lentamente el tiempo frente a la pantalla en familia v reemplazarlo por dar un paseo, jugar baloncesto o hacer una fiesta de baile!

> Agregue una fruta y / o verdura en cada comida; en lugar de olvidarse de comer sus frutas y verduras o tratar de encontrar un acompañamiento que vaya con la comida, piense en formas creativas de incluir frutas o verduras en el desayuno, el almuerzo y la cena. . Por ejemplo; intente agregar rodajas de plátanos o fresas al cereal o avena, agregue lechuga y tomate a un sándwich o agregue brócoli fresco a un plato de pasta. ¡Busque frutas y verduras de temporada para agregar a sus comidas!

> Cenen juntos: muchos estudios han demostrado que "partir el pan" juntos como familia disminuye la ansiedad y el estrés, enseña buenos hábitos de nutrición y reduce la obesidad en el futuro. Planifique las comidas de la semana y establezca el mejor momento para cenar para todos con anticipación.

Hágase sus chequeos: pase lo que pase, es fundamental seguir acudiendo a sus chequeos anuales. Asegúrese de que toda su familia esté al día con las citas médicas. Sabemos que ver al médico no es lo más divertido, pero lo mantendrá saludable y sintiéndose bien consigo mismo.

Reconsidere su bebida: las bebidas azucaradas son la principal fuente de azúcares añadidos en la dieta estadounidense. Las personas que a menudo beben bebidas azucaradas tienen más probabilidades de enfrentar problemas de salud, como aumento de peso, obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, enfermedades renales, caries, etc. Limitar las bebidas azucaradas puede ayudarlo a mantener un peso saludable y una dieta saludable. . Cambie las bebidas azucaradas por agua, agua mineral o batidos de frutas frescas.

Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición

El Mes Nacional de la Nutrición es una campaña de información y educación nutricional patrocinada anualmente por la Academia de Nutrición y Dietética. La campaña está diseñada para centrar la atención en la importancia de tomar decisiones informadas y desarrollar hábitos saludables de alimentación y actividad física. Esta campaña nacional encaja perfectamente con el programa FAN4Kids, ya que enseñamos lecciones de nutrición y acondicionamiento físico a nuestros estudiantes, personal y familias. Pregúntele a su hijo sobre cualquier proyecto que haya realizado en FAN4Kids este mes para celebrar el Mes Nacional de la Nutrición. Este año el tema es "Personaliza tu plato". No existe un enfoque único para la nutrición y la salud. ¡Todos somos únicos con diferentes cuerpos, metas, antecedentes y gustos! Por lo tanto, es importante tener un plan realista y encontrar lo que funcione mejor para usted. ¡En FAN4Kids lo desafiamos a elegir una meta o cambio nutricional que ayude a su familia a estar más saludable!



Para más información visite:

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!

Pollo Bruschetta en Una Olla

Ingredientes

- 1 libra pechuga de pollo, 3/3 cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de condimento italiano
- 2-3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 manojo de espárragos con las puntas recortadas, cortadas en trozos de 2 pulgadas
- 2 tazas de tomates maduros cortados en cubitos
- 1/4 taza de cebolla morada picada
- ½ taza de albahaca picada, 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/4 de cucharadita de sal. 2 cucharadas de reducción de balsámico
- (1 cucharada de vinagre balsámico + 1 cucharada de miel)

Instrucciones

- 1. En un tazón pequeño, mezcle $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal, ajo en polvo, pimienta y condimento italiano.
- 2. Espolvoree los condimentos sobre la pechuga de pollo, presionando ligeramente sobre el pollo.
- 3. Combine los tomates cortados en cubitos, la cebolla morada cortada en cubitos, la albahaca, 1 cucharada. de aceite de oliva y ¼ de cucharadita de sal y mezclar hasta que estén combinados.
- 4. Agrega 1-2 cucharadas. de aceite de oliva y pollo en una sartén grande blanc a fuego medio. Cubra y cocine el pollo durante 7-8 minutos por lado hasta que más. esté completamente cocido.

 3. Ac
- 5. Retire el pollo de la sartén cuando esté listo y agregue 1 cucharada. y la salsa de tomate, mezcle y cocine a fuego medio-bajo durante 5 de aceite de oliva, espárragos, un chorrito de agua y ¼ de cucharadita de sal. minutos. Rellene generosamente el calabacín con la mezcla del relleno Cocine durante 4-5 minutos hasta que esté crujiente y de color verde brillante. y cubra con queso rallado y luego hornee en el horno durante 10
- 6. Sirva el pollo y los espárragos con bruschetta, rociados con glaseado balsámico.¡Disfrutar!

Barcos de Calabacín del Suroeste

Ingredientes

- 5 calabacines grandes
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de queso mexicano rallado
- 1 libra de pavo molido magro
- (o cualquier carne de su elección)
- 1 cebolla pequeña cortada en cubitos
- 2 tomates medianos cortados en cubitos
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 3/4 taza de maíz, 3/4 taza de frijoles negros enjuagados
- 1 cucharadita de condimentos italianos
- 1 cucharada de condimento para tacos, 1 cucharadita de pimentón
- ½ taza de salsa de tomate, ¾ cucharadita de sal

Instrucciones

- 1. Precalienta el horno a 400 grados. Cortar a lo largo y descorazonar los calabacines. Colocar en una fuente para horno, rociar con 1 cucharada de aceite de oliva, agregar sal y pimienta a su gusto y hornear por 10 minutos.
- 2. En una sartén grande, lleve una cucharada de aceite de oliva a fuego medio alto. Agregue las cebollas y cocine hasta que estén blandas. Agregue el pavo, las especias y la sal y cocine por 3 minutos e más.
- 3. Agregue los frijoles negros, el maíz, los tomates cortados en cubitos y la salsa de tomate, mezcle y cocine a fuego medio-bajo durante 5 l. minutos. Rellene generosamente el calabacín con la mezcla del relleno e. y cubra con queso rallado y luego hornee en el horno durante 10 minutos. Retire el plato, cubra con cilantro, jugo de limón y crema agria (opcional). ¡Disfrutar!

Frutas y Verduras Frescas de Primavera: Al comprar frutas y verduras frescas, siempre es mejor comprar productos de temporada. Comprar productos de temporada le permite comerlos cuando están en su mejor momento. Esto significa que tienen el mejor sabor, son más frescos y más nutritivos. Están en su punto máximo de madurez y también tienen un precio justo. Aquí hay una lista de productos que están en temporada para la primavera y un dato divertido sobre cada uno.

Albaricoques: al igual que las zanahorias, los albaricoques tienen una gran fuente de vitamina A que es buena para la vista. También tienen mucha vitamina C que ayuda a fortalecer su inmunidad o evita que se enferme fácilmente.

Rúcula: esta es una verdura de hoja que tiene muchos beneficios para la salud, incluida la salud del corazón, la salud de los huesos, la mejora de la visión y aún más. Una forma muy popular de comer rúcula es en ensalada con tomates y queso mozzarella.

Espárragos: los espárragos pueden tardar hasta 3 años en crecer completamente desde la semilla hasta la cosecha. En comparación con los espárragos verdes, los espárragos blancos crecen bajo tierra. El cultivo bajo tierra evita que los espárragos se pongan verdes.

Remolacha: toda la remolacha es comestible desde las hojas hasta las raíces. Las remolachas son ricas en fibra, lo que es excelente para el intestino y el corazón. Las remolachas se pueden comer de muchas formas diferentes, como en escabeche, en jugo, hervidas, al vapor o frescas en una ensalada.

Zanahorias: proporcionan una gran fuente de vitamina A, que nos ayuda con la vista. ¿Sabías que las zanahorias vienen en otros colores además del naranja? Podemos tener zanahorias amarillas, blancas, rojas e incluso moradas. ¿Qué color quieres probar?

Cerezas: ¡Las cerezas crecen en los árboles y cada árbol puede crecer hasta 7,000 cerezas! ¡Son muchas cerezas! ¡Tienen muchos antioxidantes, vitaminas y minerales que mantienen nuestro cuerpo fuerte! Debido a esto, son un gran bocadillo rápido y fácil de tener a mano.

Toronja: la toronja está hecha con un 92% de agua, lo que significa que puedes comer esta fruta para mantenerte hidratado. Se creó accidentalmente cuando una naranja dulce se mezcló con una fruta llamada pomelo. La forma más popular de comer toronja es cortarla por la mitad y sacar el interior con una cuchara.



Col Rizada: la col rizada es conocida como un alimento potente. Lo que básicamente significa que tiene tantos nutrientes y vitaminas que nuestros cuerpos necesitan para estar sanos. Una forma divertida de comer col rizada es haciendo chips de col. Todo lo que tienes que hacer es quitar las hojas del tallo y cortarlas en trozos pequeños, luego rociar con un poco de aceite de oliva, agregar sal y hornear en el horno a 400 grados durante 10-15 minutos.

Kiwi: esta fruta recibió su nombre de un pequeño pájaro peludo de Nueva Zelanda. El kiwi está repleto de un nutriente llamado potasio que beneficia a nuestro cuerpo de muchas maneras, como reducir la presión arterial, fortalecer nuestros huesos y músculos e incluso es excelente para nuestro corazón. El kiwi es normalmente de color verde, pero ¿sabías que también pueden ser amarillos?

Limón: los árboles de limón cultivan limones durante todo el año, ¡pero durante los meses de primavera son los más maduros! Los limones contienen mucha vitamina C y sabemos que eso significa que nos ayudan a combatir los gérmenes. Exprimir un poco de jugo de limón en agua es una excelente manera de comer, consumir esta fruta.

Fresas: son la única fruta que produce sus semillas en el exterior. ¡Una fresa puede crecer hasta 200 semillas! Las fresas son golosinas dulces y deliciosas que puedes disfrutar de muchas formas diferentes. Puede agregar algunas rodajas frescas en su avena, agregar a un batido con algunos plátanos o solo como refrigerio.

Eche un vistazo a los mercados de agricultores de su vecindario... https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/cdp/nyc-farmers-markets.pdf

Estimada Sra. FAN4Kids,

Soy una madre trabajadora de 3 hijos que necesita algunos consejos para ahorrar tiempo para comer de manera saludable mientras estoy ocupada. Mis días están repletos de reuniones, llamadas telefónicas, recoger y dejar niños. Con todo el correr, estoy teniendo problemas para comer de manera saludable durante estos tiempos. Cuando estoy ocupado con el trabajo o con mi familia, es muy fácil para mí tomar algunos alimentos poco saludables que son rápidos y fáciles o saltarme una comida por completo. Y algunas noches después de un largo día, la idea de preparar, cocinar y limpiar una cena casera parece tan abrumadora que termino pidiendo comida para llevar. Sé que estas acciones no son las mejores para mí ni para mi familia. ¿Cómo puedo hacer que mis días sean más fáciles para poder comer sano mientras estoy ocupado? Gracias. Mamá Sin Parar

¡Hola Mamá Sin Parar!

¡No eres la única que se siente así! La principal forma de evitar estos desafíos es planificar siempre con anticipación, y cuando vuelva a los viejos hábitos poco saludables, es para volver a encarrilarse y no pensar en el revés. A continuación se ofrecen algunos consejos y trucos para que comer más sano en casa sea más fácil.



- Prepare y Pique Todo a la Vez: cuando corte verduras para una receta, como cebollas o pimientos, corte la verdura entera. Esto le ahorrará tiempo para futuras comidas y reducirá su tiempo de preparación. Los pimientos y las cebollas son un excelente entrante para sopas, quisos. chiles y salteados que pueden ser excelentes comidas saludables para preparar durante una semana ocupada. Otra gran cosa es que estas verduras se congelan bien, por lo que si encuentra que tiene demasiadas picadas y no quiere que se eche a perder, coloque las verduras en una bolsa ziploc y tírelas al congelador para una fecha posterior.
- Cocine a Granel y Congele: esto asegura que siempre tenga algo listo a mano para esos días más ocupados. En los días en los que tenga más tiempo para cocinar y preparar, prepare comidas como quisos, sopas y chile y duplique el lote. Una vez que la comida esté lista, tome la mitad y colóquela en el congelador. En los días ocupados en los que sabe que no tendrá mucho tiempo para cocinar, saque una de esas comidas del congelador para descongelar y estará listo para la cena.
- Prepare el Desayuno la Noche Anterior: como todos sabemos, el desayuno es la comida más importante del día. También es una comida que se omite fácilmente o que rápidamente se vuelve poco saludable cuando las personas toman pasteles dulces. Planifique comidas de desayuno rápidas y fáciles que se puedan tomar "para tomar y comprar" para que sea más fácil. Al hacer un batido, ponga todos sus ingredientes sólidos en un ziploc, póngalo en el refrigerador y por la mañana mezcle todos los ingredientes en una licuadora con líquido para un desayuno rápido.
- Lleve Bocadillos con Usted: si está fuera y en un apuro se encuentra usted o su hijo muriendo de hambre, tener bocadillos con usted será muy beneficioso. Podrá comer rápidamente algo que sea saludable, no se verá tentado a "comprar por impulso" bocadillos poco saludables y no necesitará gastar dinero adicional.
- Mire Más Allá de los Productos Frescos: las frutas y verduras congeladas y enlatadas aún le proporcionarán los nutrientes. También tienen una vida útil más larga, lo que ayuda si usted es el tipo de persona que desecha los productos no utilizados que se echan a perder.
- Plan de Comidas: encuentre un día y un horario en el que pueda sentarse y planificar sus comidas semanales. Esto le ayudará a mantenerse encaminado incluso durante esos días ocupados porque tiene un plan y, con suerte, tiene todos los ingredientes preparados con anticipación.





Conozca a McKenzie Ara de la clase de primer grado de la Sra. Johnson en P.S. 273 en Brooklyn, Nueva York. ¡Fue elegida como nuestra FAN del Mes! A pesar de tener clases remotas, McKenzie siempre está motivada para entrenar y participar en nuestras lecciones de FAN4Kids. Ella está ansiosa por aprender y hace muchas preguntas inteligentes sobre el estado físico y la nutrición. McKenzie hace un gran trabajo recordando todos los músculos del cuerpo y le encanta hacer ejercicio. McKenzie no solo hace ejercicio durante la clase de FAN4Kids, sino que también se divierte haciendo que su familia esté físicamente activa



con ella en casa. ¡McKenzie ha aprendido mucho siendo estudiante de FAN4Kids! Ella dijo: "FAN4Kids me ha enseñado sobre mis bíceps y cómo ejercitarlos. También aprendí sobre los 5 grupos de alimentos en MyPlate. ¡Mi grupo de alimentos favorito son las frutas! " McKenzie tiene un modelo perfecto a seguir en su maestra, la Sra. Johnson, ya que siempre está buscando nuevas formas de ser más saludable. La Sra. Johnson siempre participa en nuestras lecciones de FAN4Kids y dice: "¡Los niños siempre disfrutan de las lecciones de nutrición y acondicionamiento físico y están entusiasmados con FAN4Kids cada semana!" iFelicitaciones McKenzie por ser elegida en el FAN del Mes! iMantener el buen trabajo!

Rincón de Preguntas de FAN4Kids

- 1. ¿Cuál de estos alimentos es una proteína vegetal?
 - A. Brócoli B. Pollo C. Semillas de girasol D. Espinacas



- A. Cuádriceps e isquiotibiales B. Pantorrillas y Pectorales
- C. Corazón y trapecio D. Tríceps y biceps
- 3. ¿A qué parte de nuestro cuerpo dan energía los alimentos del grupo de los cereales? A. Corazón B. Cerebro C. Dedos D. Dedos de los pies
- 4. ¿Qué músculo usamos cuando hacemos una lagartija?
 - A. Pectoral B. Isquiotibiales C. Pantorrillas D. Cuadríceps





- 1. c. Semillas de Girasol: las semillas son una gran forma de proteína. Otra semilla que aporta proteínas a nuestro organismo son las semillas de calabaza.
- 2. d. Tríceps y Bíceps: sus tríceps y bíceps están ubicados en sus brazos y trabajan juntos cuando realiza cualquier actividad que involucre sus brazos, incluidos lanzar y atrapar.
- 3. b. Cerebro: el grupo de granos no solo le da energía para hacer ejercicio y jugar, sino que también le da energía a su cerebro para que pueda aprender.
- 4. a. Pectoral: el músculo pectoral se encuentra en su pecho. Las flexiones son un gran ejercicio para ayudar a fortalecer el músculo pectoral.











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!



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 ¿Has estado bailando tus Viernes por la tarde con FAN4Kids?
¡Este año FAN4Kids está organizando una fiesta de baile
mensual para ti y tu familia! ¡En nuestro primer evento en
Febrero tuvimos tantas personas registradas que colapsaron
el sistema! Tuvimos que tener otra fiesta lo antes posible
para asegurarnos de que todos pudieran acceder al enlace
en ese momento. ¡Más de 700 familias se registraron para el
evento! ¿Sabías que bailar es una gran forma de ejercicio?
Ponte esos zapatos de baile y muestra tus mejores pasos de
baile en nuestra fiesta de baile virtual. Habrá un DJ, tus
instructores favoritos de FAN4Kids e incluso estamos
regalando algunos premios. Nuestra próxima fiesta es el
Viernes, 26 de Marzo a las 12:30 p.m. ¡Estamos ansiosos por
verte allí!

Regístrese para la fiesta de baile FAN4Family haciendo clic en el enlace de abajo...

 $\frac{https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZwudOqpqj4iH}{NA9LbeHLOMDNYIPOOixu9Gp}$











Estudiantes de P.S. 298 en Brooklyn, NY aprendieron sobre alimentos integrales y se divirtieron mucho creando su propio superhéroe durante FAN4Kids. Como puede ver en la imagen de abajo, los estudiantes saben que los superhéroes necesitan comer alimentos saludables y hacer ejercicio para poder usar sus superpoderes.





























NYC Healthy School Food Alliance



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.