FAN4Kids

Winter/Spring Issue 2018

Fitness and Nutrition: Lessons that Last a Lifetime

IN THIS ISSUE:

Pg 1: 課後小吃

Pg 2: 3月是全國營養月

Pg 3: 本月之星 &親愛的FAN4Kids女士, FAN4Kids問題角落

Pg 4: Photos & FAN4Kids Bodega

OUR MISSION

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.'**

課後小吃

許多孩子從學校回家都會抱怨說他們挨餓並需要立即吃東西，並突襲廚櫃和冰箱找食的。如果這聽起來像你的孩子，你怎麼能確保他們享受健康的零食，同時還有空間享用營養豐富的晚餐？看看下面的提示，找出你的孩子最好的小吃計劃。

吃飯的時間：孩子吃東西的時間可能會影響他們何時和為什麼會餓。首先，記下你孩子吃早餐的時間和吃了什麼？接下來，找出學校午餐的時間和他們的飲食習慣。許多孩子甚至在上午11:30之前吃午餐，他們吃多少，吃什麼，或者他們曾經不食午餐等，這些都很重要。另外，你的孩子是否參加了提供零食的課後計劃？最後，晚餐一般在什麼時候食呢？一旦你知道這些問題的答案，你就可以限制你的孩子在兩餐之間吃的零食數量，同時也能知道何時為你的孩子提供什麼健康的零食。

健康小食列表：在發現孩子什麼時候可能會餓的時候，請向孩子列出他們希望吃的健康選項的清單。只要選項健康，讓您的孩子有權選擇他們喜歡吃什麼是很重要的。如果他們在項目中有發言權，他們會更願意吃零食。帶著孩子去超市購物，花時間閱讀營養成分並比較產品。注意蛋白質，纖維，鈣等的數量，並談論部分大小。一起去選擇低糖，低脂和鹽的零食作為日常小吃的選擇。參與這個過程使孩子們更有可能學會如何自己做出健康的食物選擇。

簡單小吃：越容易吃健康的小吃，越有可能成為你的孩子的健康選擇。例如;如果你的孩子想咬一些新鮮的胡椒棒但蔬菜不方便，那麼很可能他們會選擇另一種可能不太健康的方法。為小孩準備好水果，蔬菜和健康零食在容易看得見的地方，只要是方便他們飲食，這是促進健康飲食的絕佳方式。孩子們喜歡吃零食切成各種形狀，一點點的大小和豐富多彩。如果您能夠提前準備小吃，或者如果您的孩子可以參與準備，他們更有可能吃它！

這是一份簡單健康的小吃列表：

*新鮮水果和蔬菜切成不同的形狀/大小
*低脂芝士全麥餅乾
*全穀物椒鹽脆餅
*鷹嘴豆泥
*鱷梨
*希臘酸奶和漿果
*小道混合小食
*奶酪棒
*堅果
*乾果
* 小麥片和莎莎醬
*年糕
*格蘭諾拉麥片
*南瓜/向日葵種子
*蘋果醬（無糖）
*低脂布丁

這裡有一些有趣的兒童友好健康小吃，可以和你的孩子一起準備：

*冰沙-
將所需的水果/蔬菜與酸奶，牛奶或水和冰混合在一起。如果需要，加一茶匙蜂蜜作為甜味。
*芹菜上面搽想花生醬加堅果和葡萄乾
*水果串燒 - 各種切割水果放在烤肉棒上
*酸奶parfaits - 一杯酸奶，方入水果和穀物在杯子裡
*冷凍巧克力覆蓋香蕉 —
半隻香蕉覆蓋黑巧克力，然後冷凍
*雞蛋船 - 硬水泥楔形物，在牙籤上裝有一塊奶酪，如帆船
*水果沙拉配肉桂皮塔薯片 - 切碎的各種水果
*水果冰塊 - 新鮮水果混合，倒入冰塊冰凍模具中凍結
*香蕉迷你三明治：中間帶花生醬的2片香蕉片
*烤蘋果片 - 切片新鮮蘋果，放在烤箱烤
*黃瓜和奶油芝士三明治：中間放2片黃瓜和奶油芝士

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!

Recipe Corner: 食譜

簡單的古斯米

配料：
2杯古斯米
2杯水
8盎司。 羊奶酪
½黃瓜，切塊
少數的葡萄乾-craisins
少數松子
2湯匙香醋
2湯匙橄欖油

煮法：
1.將古斯米加入沸水中，按照包裝上的指示烹飪。
2.將煎鍋加熱，將松仁烤至金黃色; 攪拌鍋以確保堅果不會燃燒。
3.將香醋和橄欖油在小瓶中混合搖勻。
4.用叉子將粗粒的古斯米分開，將混合搖勻好的香醋和橄欖油倒入古斯米中並攪拌。
5.添加所有其他成分，混合搖勻即可享用。

杉木莓果冰沙

配料：
2杯冰
½箱草莓，去殼
½杯新鮮或罐裝菠蘿片
（如果罐裝使用天然果汁）
½杯椰子水，冷藏
8片薄荷葉
1杯碎冰

煮法：在攪拌器中混合所有成分，享用時方上碎冰，並享受！

3月是全國營養月！

全國營養月是由營養與營養學院每年贊助的營養教育與信息活動。該活動旨在將注意力集中在做出知情選擇和發展健康飲食和身體活動習慣的重要性上。這項全國運動與FAN4Kids計劃完美契合，因為我們為學生，員工和家庭教授營養和健身課程。注意你的孩子將在本月帶回家的全國營養月項目。今年的主題是“與食物共同進步”，其重要性很及時，原因很多。無論是在健康的早餐開始新的一天，還是在體育賽事之前加油，您選擇的食物都能帶來真正的效果。通過提前計劃膳食和小吃，讓您的食物更進一步，還可以幫助減少食物損失和浪費。今年的國家營養月®主題鼓勵我們實現健康飲食習慣所帶來的眾多益處，但也促使我們想方設法減少食物浪費。學習如何在家中管理食物資源將幫助您“進一步食物”，同時節省營養和金錢。我們FAN4Kids向您和您的家人挑戰，選擇能夠為您提供持久能量以及創造性地預防浪費食物的食物。請查訪了解更多信息！

三月 - 全國營養月：每日公告的健康營養技

1.三月是全國營養月 - 注意你每天吃的食物。
2.早餐是當天最重要的一餐。確保每天都吃一頓健康的早餐。
3.每天吃很多不同的食物;品種是健康的食譜。
4.選擇全麥食品（棕色），小食加白色和加工的食品。
5.給我五顆！每餐都吃水果和蔬菜，作為美味小吃！
6.小食攻擊！每天吃三頓小餐加兩份健康小吃。
7.解渴。每天喝8-80盎司的H20！
8.牙齒保養！每天刷牙至少兩次。
9.動起來！每天都活躍。營養和健身齊頭並進。
10.選擇低脂食物。
11.吃蛋白質組的食物將幫助你建立強健的肌肉。
12.吃來自穀物組的食物將為您提供充足的能量。
13.吃乳製品組的食物會使你的骨骼保持強壯。
14.吃水果和蔬菜組的食物將為您提供必需的維生素，幫助您成長。
15.總是嘗試新食物.....你永遠不知道，你可能真的很喜歡它！
16.和你的家人一起去購物，並要求他們為你買健康食品。
17.慢慢吃，盡情享受！

18.用健康食品加油，好好地保護你的身體！
19.吃不同顏色的食物。
20.牛油果和西紅柿真的是水果，即使我們把它們當作蔬菜吃。
21.聽聽你的身體;它會告訴你什麼時候你餓了或者滿了。
22.避免“快餐”和“垃圾食品”。
23.嘗試吃“季節”食物的水果和蔬菜。
24.從一小份食物開始。如果你仍然很餓，你總是可以再多吃少許。
25.在你吃完飯後，花幾秒鐘等看看你是否還飢餓。
26.每餐包括一杯水。
27.在早餐中包括4個食物組，以便健康的開始。
28.在吃飯時享受家庭時光。
29.了解如何閱讀食物標籤。
30.試著吃新鮮的水果和蔬菜，而不是冷凍或罐裝。
31.選擇吃哪些食物時，要善待自己的身體並做出健康的決定！這將幫助你過上漫長而健康的生活。

"FAN of the Month"

Michelle Roth, PS 93

我們這個月的本月之星是米歇爾，羅斯..... 她是一位在PS 93的科學老師，以及PS 93現在擁有FAN4Kids計劃的原因！去年，米歇爾的兒子在他的學校有FAN4Kids，她一直接受她的一年級學生的營養建議。她的兒子會問，"這裡面有糖嗎？""我的FAN4Kids老師說我不應該吃加糖。"從他在學校的FAN4Kids食品品嚐會上，米歇爾的兒子鼓勵她開始購買健康食品，如全麥麵粉和V-8蔬菜菜汁。她的兒子甚至吃了她晚餐盤上的生菠菜！"我的兒子是自閉症，有感官問題，所以為了能夠在這樣的環境中嘗試這些食物，他在家里永遠無法做到這一點。"FAN4Kids對米歇爾的家庭的購物以及飲食都產生了積極的影響。經過數週的購買天然醣類的新食物並四處尋找蔬菜棒，米歇爾決定與PS93分享這個課程。她喜歡FAN4Kids對兒子的健康和整個家庭健康的積極影響！她知道這個計劃對她在任教的學校來說是完美的。

現在是2018年，FAN4Kids在PS93上如火如荼。米歇爾在學校的健康委員會中發揮著積極的作用，並致力於確保FAN4Kids的課程融入她的科學課程，在課堂上加強營養和健康飲食。她繼續為她的家人選擇健康食品，並非常熱衷於將她的激情帶給她的學生。

我們迫不及待地想看看米歇爾和PS 93的其餘部分與FAN4Kids團隊合作為學校帶來更多什麼效果！

米歇爾，保持妳偉大的工作！

親愛的FAN4Kids女士，

我努力跟上確保我的家庭健康飲食，並為他們提供適當的食物。我不太清楚如何為我的家人做到這一點令到我感到不知所措。我只想要一個容易的計劃，我應該怎樣做好？

此致, 食物受到挑戰

親愛的食物受到挑戰，

這似乎是一項艱鉅的任務，尤其是在這些日子裡有這麼多不同的想法和信息。但是，飲食權並不一定要復雜。首先對健康的食品和飲料做出簡單的改變。

美國膳食指南中的這些建議可以幫助你開始。

·強調水果，蔬菜，全穀物和低脂肪或無脂肪的牛奶和奶製品。

·包括瘦肉，家禽，魚，豆類，雞蛋和堅果。

·盡量減少飽和脂肪，反式脂肪，鹽（鈉）和加糖。

讓你的卡路里數：認為營養豐富而不是"好"或"壞"食物。大多數食物選擇應該包含維生素，礦物質，纖維和其他營養素，並且熱量較低。做出聰明的食物選擇可以幫助你保持健康，控制體重並保持身體活躍。

專注於品種：從所有食物組中吃各種食物，以獲得您身體所需的營養。水果和蔬菜可以是新鮮的，冷凍的或罐裝的。多吃綠葉蔬菜，如綠葉蔬菜和西蘭花以及橙子蔬菜，包括胡蘿蔔和紅薯。用更多的魚，豆和豌豆改變你的蛋白質選擇。吃穀物組的全穀物，如：麥片，麵包，餅乾，米飯或麵食每天。

了解你的脂肪：為了幫助減少心髒病的風險，尋找低飽和脂肪和反式脂肪的食物。你吃的大部分脂肪應該是單不飽和脂肪和多不飽和脂肪酸。檢查食品包裝上的營養成分標籤。

了解你的家人

有很多不同的食物是健康的！不要強迫你的家人吃他們不喜歡的食物，相反，找出你的家人喜歡吃什麼和服務他們的健康食品。

健康飲食歸結為每天做出明智的食物選擇。要吃最健康的飲食，關鍵是要關注食物選擇，品種，節制和份量控制。有了這些簡單而重要的提示，人們應該能夠為家人提供健康均衡的飲食。

FAN4Kids問題角落：

1.你的身體中央的肌肉支撐著你的一舉一動被稱為"

a）孤四頭肌 b）肱二頭肌 c）腹部 d）鑷子

1. C）腹部 -

腹部肌肉和下背部肌肉一起構成你的"核心"肌肉，幫助你的身體保持穩定和平衡並保護你的脊柱。

2.蛋白質組的食物來自哪個來源？

a）動物 b）植物 c）動物和植物 d）都不是

2.C）蛋白質組的食物來自動物和植物來源。肉，家禽，海鮮，豆類，豌豆，雞蛋，豆製品，堅果和種子都被認為是蛋白質組的一部分。

3.一份食物中哪些食物的纖維含量最高？

a）黑豆 b）即食燕麥 c）帶皮的梨

3.A）以上所有都是很好的纖維豐富的食物選擇。黑豆每份15克的纖維含量最高！

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!

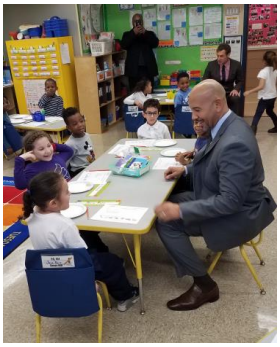
LIKE US ON facebook

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



布朗克斯區主席 Ruben Diaz Jr.，在紐約州布朗克斯PS 157的幼兒園課上享受到FAN4Kids愉快的體驗！他與學生一起品嚐美味的食物中，並有機會親眼看到為什麼FAN4Kids項目如此成功。

新澤西州紐瓦克，哈里特塔布曼學校三年級學生為了紀念第100天學校而進行了100秒的跳躍千斤頂. . 在紐約和新澤西州的學校，FAN4Kids的學生都做了各種各樣的100次練習來慶祝第100天的學校！

FAN4Kids和您當地的小賣店

FAN4Kids一直與該地區的當地酒窖/小酒館合作，幫助家庭在校外進行更健康的選擇。FAN4Kids通過在我們認為健康或更健康的替代品旁邊發布FAN4Kids"Choose Healthy"("選擇健康")標誌來突出健康小吃。我們鼓勵您查看參與的小賣店，並尋找"選擇健康"標誌！詢問你的孩子們是否可以在商店周圍找到這些標誌，並鼓勵他們選擇這些健康美味的小吃，這將有助於他們成長壯大。詢問你的FAN4Kids教練哪些當地的小賣店貼有"選擇健康"的標誌，並和你的孩子一起去找他們。確保在持有購買的健康零食的小賣店中為您的孩子拍照，並將其發送給您的FAN4Kids講師，作為健康小吃激勵挑戰的一部分！讓我們看看哪個班級可以發送最多的照片！

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.