



Fall Issue 2017

Fitness and Nutrition: Lessons that Last a Lifetime



IN THIS ISSUE:

Pg 1:
兒童身體發育

Pg 2:
家長和一個健康的學校

Pg 3: 本月之星
&
親愛的FAN4Kids女士

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.'



兒童身體發育

每個孩子都是獨特的，並以自己的速度發展，儘管所有的孩子通常都是通過一系列可預測的步驟和里程碑來發展的。影響身體發育的因素很多，如環境和經歷等。以下是兒童發展專家發現的一個普通的孩子在某一年可能達到的信息。請記住，每個孩子的發展不同，這只是一個指導方針。如果你擔心你的孩子的身體發育，請看你的兒科醫生。

5-
6歲：身體上，五歲的孩子充滿活力，尋求活躍的遊戲和環境。他們增加的平衡和協調運動的能力使他們能夠用訓練輪子騎車，游泳，跳繩，並執行大多數與球有關的技能。他們在步行和跑步中表現出成熟的形式，能夠改變他們的動作的方向，速度和質量。他們還可以靈活地使用他們的手指來控製書寫和繪畫工具，衣服和脫衣娃娃，並管理拉鍊和按鈕。

6-
7歲：六歲的孩子繼續享受各種各樣的方式。雖然不熟練運動技能，但這對於嘗試新活動和運動的熱情並沒有什麼影響。他們能夠在不同的路徑和方向上奔跑，可以通過跳躍和著陸來操縱自己的身體，滾動和轉移自己的體重，從腳到腳。他們的手眼協調能力還在不斷發展，像投擲，抓球，踢球，打擊等技術還在不斷湧現。然而，有了合適的裝備，而且還有一個熟練的搭檔，他們的運動技能不斷提高。注意：在這個發展階段，兒童的實際技能水平將根據他們的體力活動量而變化。久坐的孩子不會像參加舞蹈課，團隊運動或後院遊戲那樣快速成長。

7-
8歲：這是孩子們開始有效地結合運動技能的時代，比如跑步，踢球，從跳起跳起或者跳起跳起來，或者按照節奏運動，跳到音樂。

他們繼續熱衷於所有形式的體育活動，特別是當運動或體育活動的結構能夠成功時。在這一年，在校外花費大量時間騎自行車，游泳，滑雪，跳舞或體操等技能的年輕人開始表現出真正的熟練程度。注意：在這個發展階段，兒童的實際技能水平將根據他們的體力活動量而變化。久坐的孩子不會像參加舞蹈課，團隊運動或後院遊戲那樣快速成長。

8-

9歲：從身體上講，這是一個早年練習和比賽的時間開始體現在技巧和運動能力上的時代。像擲球，抓球，踢球，平衡，滾動和擊球等運動技能接近成熟階段，並允許一些年輕人在棒球，足球和籃球等傳統體育項目中取得巨大成功。早些年的練習還為滑雪，滑冰，高爾夫，舞蹈和體操等運動的成功提供了基礎。今年也是孩子們經常開始認同自己“運動”或“不健康”的時候，從而影響他們未來參與體育運動和身體活動的時間。注意：在這個發展階段，兒童的實際技能水平將根據他們的體力活動量而變化。久坐的孩子不會像參加舞蹈課，團隊運動或後院遊戲那樣快速成長。

無論您的孩子身體狀況如何，鼓勵您的孩子每天都要做體育鍛煉非常重要！它不僅會幫助他們成熟和發展技能，而且還會保持他們的健康，並教導他們終身的習慣。

www.pbs.org



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 ... That's who!

意粉南瓜烤寬麵條

- 1 個2½至3磅金絲瓜，長度對分，取出種子
- 1湯匙特級初榨橄欖油，1束西蘭花，切碎
- 4瓣大蒜，切碎， $\frac{1}{4}$ 茶匙碎紅辣椒（可選）
- 2湯匙水，1杯切絲部分脫脂水牛奶酪，分半
- 1/4杯巴馬干酪，分開， $\frac{3}{4}$ 茶匙意大利調味料
- 半茶匙鹽，1/4茶匙胡椒粉

1. 將烤架放置在烤箱的上部和下部三分之一處；預熱到450°F。
2. 將對半切好的金絲瓜，切面向下放在微波爐內；加2湯匙水。不蓋，用高溫直到肉嫩，大約10分鐘。（另一做法，將金絲瓜切面向下，放在烤盤上，在400°F烘箱中烘烤，直至金絲瓜變軟，40至50分鐘。）
3. 同時，用中等熱量的大煎鍋裡加熱油。加入西蘭花，大蒜和紅辣椒（如果使用）；煮2至3分鐘，經常攪拌，加入水直至西蘭花嫩，再煮多3至5分鐘即可。轉移到一個大碗裡。
4. 用叉子將金絲瓜從碗中刮進碗中。將瓜殼放在烤盤上。攪拌 $\frac{3}{4}$ 杯水牛奶酪，2湯匙巴馬干酪，意大利調味料，鹽和胡椒粉與金絲瓜混合。將混合物平分配入兩個瓜殼，把剩下的 $\frac{1}{4}$ 杯水牛奶酪和2湯匙巴馬干酪灑在頂部。
5. 在較低的架子上烤10分鐘。移動到上面的架子，仔細觀察，直到奶酪開始變棕色，約2分鐘。
- 易於清理：為了節省時間，保持烤盤看起來新鮮，請在烘烤之前用一層鋁箔覆蓋。

烤鷹嘴豆泥



2 (7盎司) 素食鷹嘴豆泥

- 1¼杯碎菲達芝士
- 2/3杯切碎的卡拉馬塔橄欖
- 2/3杯切碎的番茄
- 2湯匙橄欖油

將烤箱預熱到350度

1. 在8x8英寸的烤盤裡撒上鷹嘴豆泥
 2. 撒上菲達芝士
 3. 在另一個碗裡，輕輕地將番茄和橄欖一起攪拌均勻
 4. 將橄欖和番茄混合物放在菲達芝士上面
 5. 灑上2湯匙的橄欖油
 6. 在350度烘烤15-20分鐘
- 配上加熱的全麥餅乾或皮塔麵包一起享用

家長和一個健康的學校！

隨著學校如火如荼地開展一個學年的工作，現在也是時候開始考慮整個學校及你孩子的健康。學生們一天都有一段很長的時間都在上學。平均每天在學校里花費6個小時！那麼，為什麼不確定他/她在一個健康環境中呢？如果你的孩子健康，他/她不僅能夠運作良好，而且在學術，社會和身體方面也會有更高的成功機會。一個健康的學校環境需要一個村莊來營造。因此，教職員，家長和社區的不懈努力對於我們的學校和孩子在上學期間保持健康至關重要。以下是關於如何幫助您孩子的學校創造健康環境的一些提示：

1. PTA -加入您所學校的家長/教師協會。這將打開溝通的渠道，並將創造一個聯合起來倡導學生健康的機會。

2. 查看和更新學校的午餐菜單 -

不要害怕要求取得午餐菜單。與適當的人談談和提供更健康的選擇，如去除高脂肪和糖的食物，並用低脂肪食物和沙拉吧代替。

3. 倡導小休和體育教育 -

研究已經證明兒童在全天活動的重要性。FAN4Kids計劃是整合休閒和體育活動的好方法，但這需要成為日常生活的一部分，而不僅只是FAN4Kids日子。

4. 鼓勵您的孩子多活動 -

這對於孩子在學校鍛煉不僅是重要的，而且對於他們在校外活躍是至關重要的。做一個好榜樣，和你的孩子一起做有趣的活動，比如一起步行到學校，遠足，踢足球等等。

5. 學校花園 -

在學校裡找些熱衷於園藝的人，並把他們聚集在一起創建一個學校花園。這是孩子學習科學以及鼓勵健康飲食的完美方式。

6. 鼓勵營養教育 -

在孩子年輕的時候灌輸健康的飲食教育和習慣。孩子們不僅要接受營養教育，而且還要讓家長學會如何健康飲食。這是FAN4Kids的座右銘，因為FAN4Kids在整個學年每隔一周都會教授營養課程，並帶領家長講習班！

不管你信不信，你作為家長可以對你孩子學校的健康文化產生巨大的影響。做一個好的榜樣，首先要創造一個健康的家，然後與員工，其他家長和社區共同努力，促進健康的學校環境。





“本月之星”

India Jones, Achieve Community Charter

我們很高興地宣布幼兒園學者-印地亞瓊斯，為11月份的「本月之星」！一個全新的學年才剛剛過了幾個星期，

新澤西州紐瓦克市的社區特許學校 (Achieve Community Charter

School) 的印地亞瓊斯迅速脫穎而出，時刻準備著接受FAN4Kids強烈鼓勵的110%的心態。

五歲的印地亞總是面帶微笑和渴望參與，只上了4堂課的印地亞，勇敢地與同學分享自己的一些東西。

課程的蔬菜部分都不是人們喜愛的，教師常常遇到孩子們扭曲的臉和低呻吟，除了印地亞。

印地亞也向全班透露，她和她的家人都是素食主義者，而且確實熱愛蔬菜。



不久之後，在一次蔬菜品嚐課上，印地亞以身作則，嘗試新口味，同時鼓勵她的朋友嘗試一切，

提醒他們為什麼蔬菜對你有好處。不久之後，幼兒園的班級正在乞求更多的蘿蔔和胡蘿蔔！

印地亞瓊斯是一個年輕的小女孩，致力於健康和創造自己道路的一個很好的例子。當我們推出健康食客俱樂部倡議時，我們相信

印地亞度將會鼓勵其他人加入“俱樂部”。我們期待著看到未來在印地亞的成績！

祝賀印地亞！

親愛的FAN4Kids女士，

我的兒子是一個很喜歡吃東西的小孩，但他總是餓。幸運的是，他不是一個挑剔的小朋友，但會把眼前的一切吃掉，並會要求多兩至三份。我不想剝奪我兒子的食物，但我也擔心他可能吃得太多。你能告訴我如何知道我的兒子應該吃多少，以保持健康？

此致，關心的爸爸

親愛的爸爸，

你的兒子吃各種各樣的食物，是一個件好事！這是很多家長經歷的一半。恭喜你願意研究你兒子應該吃多少的份量。你的兒子喜歡所有不同的食物，這真是太好了，但是，太多東西並不總是對你的身體有好處。適量更為重要！，對孩子的飲食有任何顧慮，總是諮詢你的醫生為主。以下是關於兒童基本部分量的一些提示：

1. 麵食 - 一個4-

8□兒童的麵食只有半杯意大利面。如果你的孩子在吃了麵食的份量之後仍然餓了，請給他們一些蔬菜。記住你的盤子應該主要裝滿蔬菜。

2. 麵包 - 一片麵包是一份份量。兒童每天只需要4份穀物。全麥麵包是最健康的選擇。

3. 薯條 - 10薯條是一份。他們是土豆，但他們不算作健康的蔬菜。更好選擇是沙拉，西蘭花或烤土豆。小孩每天應該吃3-4份蔬菜。

4. 奶酪 - 一份奶酪等於三個骰子大小的立方體，一片奶酪或一個奶酪棒。

孩子每天只需要4份乳製品。

5. 比薩餅 - 一片比薩是兒童和成人的份量。為你的孩子切一半，幫助他們慢慢吃，覺得他們吃得更多。

6. 冰淇淋一份冰淇淋的大小是一個燈泡或1/2杯。冰淇淋不是最健康的選擇，但是如果您的孩子揮霍無度，可以點一個孩子的量，或者分享一個小的。

7. 花生醬一份大小的花生醬是2湯匙或一個乒乓球的大小。這是一種富含蛋白質的食物，但花生醬因為脂肪含量過高而不健康。

8. 瘦牛肉或家禽 - 一份牛肉或雞肉是3盎司或一副牌的大小。每天應該吃的蛋白質總量少於6盎司。

9. 水果一個中等大小的新鮮水果，半杯冷凍或罐裝和1/4杯乾果是一份大小。盡量鼓勵孩子每天吃不同顏色的水果和4-5份水果。

總是鼓勵您的孩子適量吃各種食物。請記住，上述的份量是一般的指導原則，但每個孩子需要都是不同的。因此，請諮詢您的兒科醫生或營養師，以了解更多關於您特定孩子飲食的信息。



FAN4Kids問題角落：



1. 答：先諮詢你的醫生，但疾病預防控制中心建議由6個月大到大人都應該接受注射流感疫苗，以防止嚴重的疾病！

2. 答案：有650或以上

3. 回答：西瓜

蘋果 - 這些甜美和脆口的水果是秋季最好的，它們含有大量的抗氧化劑。

有超過7500個品種可供選擇。

甜菜 - 這些都是全年可用，但在秋天是最好的。

他們最常見的是紅紫色，但甜菜也可以有金黃色，白色甚至多色。

蔓越莓 - 這些漿果十月至十一月最好的，並能預防泌尿系統感染和減緩癌症的發展。

1. 對還是錯：所有的小孩和大人

都應該在本賽季接種流感疫苗？

2. 人體內有多少個骨骼肌？

3. 秋天哪些水果或蔬菜不適合季節？



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



10月1日，FAN4Kids在紐約布魯克林區PS 261舉行了一場有趣而又快速的秋季家庭健身日。家長和孩子們一起玩接力賽，障礙賽和足球等有趣的健身運動，並通過創意工藝品了解健康食品。參加者也得到一個美味的健康蜂蜜凍糕樣品，並得加入抽獎，贏得抽獎獎品！總的來說，這是一個美好的一天，每個人都笑著離開，對健康充滿興奮！問你的FAN4Kids教練你的學校何時有FAN4Family健身日時！下面是在紐約布魯克林區PS 261舉行的家庭健身日（Family Fitness Day）的照片！

10月19日，FAN4Kids同學一起分享
“大蘋果樂脆日”

樂脆日每年在食品日舉行，食品日是促進健康飲食，同時慶祝美味水果的一天！FAN4Kids這一天將大家聚集在一起，和展示健康生活的信息。以下是學生們在紐約州皇后區TALES地區，大蘋果樂脆日時拍的照片！



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, HOPES, TALES, Harriet Tubman, St. Mark The Evangelist School, Achieve Community Charter School and North 10th St.

有一個快樂和安全的感恩節！