FAN4Kids

Fall Issue 2017

Fitness and Nutrition: Lessons that Last a Lifetime

IN THIS ISSUE:

Pg 1: Desarrollo Fisico del Nino

Pg 2: Recetas & Parents and Healthy School

Pg 3: Aficionada del Mes & Estimada Sra. FAN4kids

Pg 4: Photos

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.'**

Desarrollo Físico del Niño

Cada niño es único y se desarrolla a su propio ritmo, a pesar de todos los niños se desarrollan típicamente a través de una secuencia predecible de pasos e hitos. Hay muchos factores que influyen en el desarrollo físico como el medio ambiente y las experiencias que él o ella tiene. A continuación se muestra la información que expertos en desarrollo infantil encontraron que un niño promedio podría ser capaz de lograr en un año dado. Por favor tenga en cuenta que cada niño se desarrolla de manera diferente y esto es sólo una guía. Si usted está preocupado por el desarrollo físico de su hijo, consulte a su pediatra.

5-6 años de edad: Físicamente, de cinco años de edad abundan con energía y buscan juegos y ambientes activos. El incremento de sus capacidades para equilibrar y coordinar los movimientos permiten que monten una bicicleta con ruedas de entrenamiento, nadar, saltar la cuerda y llevar a cabo la mayoría de las habilidades relacionadas con la pelota. Muestran forma madura de caminar y correr y son capaces de variar la dirección, la velocidad y la calidad de sus movimientos. También pueden utilizar sus dedos con flexibilidad para controlar los útiles de escritura y de pintura, vestir y desvestir muñecas y la manipulación de las cremalleras y botones.

Niños de 6-7 años: Seis años de edad continúan disfrutando de moverse en una variedad de maneras. Aunque lejos de ser competentes en las habilidades motoras, esto hace poco para calmar su entusiasmo por probar nuevas actividades y deportes. Son capaces de funcionar en varias vías y direcciones y pueden manipular sus cuerpos saltando y aterrizando, rodando y transfiriendo su peso desde los pies hasta las manos y de nuevo a los pies. Sin embargo, con el equipo adecuado y un compañero hábil, sus habilidades motoras siguen mejorando. Nota: Durante este período de desarrollo, los niveles reales de los niños varían en función de su cantidad de actividad física. Los niños sedentarios no maduran tan rápidamente como los que participan en actividades como clases de baile, deportes de equipo o juego de recreo.

7-8 años de edad: Esta es la edad en que los niños comienzan a combinar de manera efectiva las habilidades motoras como correr a patear una pelota, rodando después de caer de un salto o caminar al ritmo de la música. Siguen siendo entusiasta de la actividad física en todas sus formas, especialmente cuando el deporte o la actividad física están estructurados para que puedan tener éxito. Durante este año, los jóvenes que han pasado una cantidad de tiempo considerable fuera de la escuela en las habilidades como montar en bicicleta, nadar, esquiar, la danza o la gimnasia comienzan a mostrar cierto nivel de competencia. Nota: Durante este período de desarrollo, los niveles reales de los niños varían en función de su cantidad de actividad física. Los niños sedentarios no maduran tan rápidamente como los que participan en actividades como clases de baile, deportes de equipo o juego de recreo.

Niños de 8-9 años:Físicamente, esta es la época en la que la cantidad de práctica y el juego hecho en los años anteriores comienza a manifestarse en la habilidad y en lo que podría llamarse "atletismo". Habilidades motoras como lanzar, atrapar, patear, el equilibrio, rodando y de bateo se acercan a la etapa de madurez y permiten a algunos jóvenes a ser un gran éxito en los deportes tradicionales como el béisbol, el fútbol y el baloncesto. Primeros años de práctica también proporcionan la base para el éxito en los deportes como el esquí, patinaje, golf, la danza y la gimnasia. Este año es también el momento en que los niños con frecuencia comienzan a identificarse como "deportivo" o "poco atlético", lo que influye en su futura participación en el deporte y la actividad física. Nota: Durante este período de desarrollo, los niveles reales de los niños varían en función de su cantidad de actividad física. Los niños sedentarios no maduran tan rápidamente como los que participan en actividades como clases de baile, deportes de equipo o juego de recreo.

No importa a qué nivel físico está su hijo, que sigue siendo tan importante para animar a su hijo a hacer actividad física todos los días! No sólo va a ayudar a madurar y desarrollar habilidades, sino que también mantenerlos sanos y enseñarles hábitos para toda la vida.

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!

Recipe Corner: Fall Recipes

Lasana de Espageuti de Calabaza

1 2½ - a 3 libras de la calabaza de espagueti, corte por la mitad longitudinalmente y sin semillas,1 cda de aceite de oliva extra virgen,1 Manojo de brócolín, picado , 4 dientes de ajo picados ,¼ cucharadita de pimienta roja molida (opcional) ,2 cucharadas de agua, 1 taza de queso mozzarella bajo en grasa, dividido , ¼ de taza de queso parmesano rallado, dividido , ¾ cucharadita de condimento italiano , ½ cucharadita de sal , ¼ cucharadita de pimienta molida

1. Posicione las rejillas en los tercios superior e inferior del horno; precaliente a 450° F.
2. Coloque la calabaza cortada boca abajo en un recipiente apto para microondas; añadir 2 cucharadas de agua. Cocine en el microondas, sin tapar, en alto hasta que la carne esté tierna, unos10 minutos. (Alternativamente, coloque las mitades de la calabaza cortada boca abajo en una hoja para hornear con borde). Hornear en un horno a 400 ° hasta que la calabaza esté tierna, 40 a 50 minutos).
3. Mientras tanto, caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade el brócolin, el ajo y el pimiento rojo (si se desea); cocine, revolviendo con frecuencia, durante 2 minutos. Añade agua y cocine, revolviendo, hasta que el brócolin este tierno, de 3 a 5 minutos más. Pasar a un tazón grande.
4. Use un tenedor para raspar la calabaza de las conchas en el recipiente. Coloque las conchas en un molde de cocción o en una bandeja para hornear. Añada ¾ taza de queso mozzarella, 2 cucharadas de parmesano, condimento italiano, sal y pimienta en la mezcla de calabaza. Divida entre las conchas; espolvoree la parte superior con el restante ¼ de taza de mozzarella y 2 cucharadas de parmesano.
5. Hornee en la rejilla inferior durante 10 minutos. Luego páselo a la bandeja superior, suba el asador del horno a alto y ase a la parrilla, observando con cuidado, hasta que el queso comience a dorarse, unos 2 minutos.

●Fácil limpieza: Para ahorrar tiempo y mantener su bandeja de horno con aspecto fresco, cubra con una capa de papel de aluminio antes de hornear.

Hummus Horneado

2 (7oz) hummus preparado simple
1¼ tazas de queso feta desmenuzado
2/3 taza de aceitunas kalamata picadas
2/3 taza de tomate picado
2 cucharadas de aceite de oliva

Precalentar el horno a 350 grados

1. Extender en un plato de hornear de 8x8 pulgadas
2. Espolvorear con queso feta
3. En un recipiente aparte, añadir lentamente los tomates y las aceitunas juntos hasta que se mezcle bien
4. Hacer capas de la mezcla de oliva y tomate en la parte superior del queso feta
5. Rociar con 2cucharadas de aceite de oliva
6. Hornear a 350 grados durante 15-20 minutos

Sirva caliente con galletas de trigo integral o pan de pita

Los padres y una escuela saludable!

Con la escuela de vuelta en pleno apogeo y rutinas establecidas, es el momento de empezar a pensar en la salud de su hijo y toda la cultura escolar. Los estudiantes están en la escuela por la mayor parte del día; el estudiante promedio pasa 6 horas al día en la escuela! Así que, por qué no hacer que él/ella este en un ambiente saludable por esas largas horas. Si su niño está sano, él/ella no sólo será capaz de funcionar bien, pero tendrán una mayor probabilidad de tener éxito académico, social y físicamente.
Se necesita un pueblo para crear un ambiente escolar saludable. Por lo tanto, los esfuerzos constantes de personal, padres y la comunidad son clave para mantener nuestras escuelas y niños saludables durante el día escolar.

Estos son algunos consejos sobre cómo *Usted* puede ayudar a crear un ambiente saludable en la escuela de su hijo:

1. PTA - unirse a la asociación de padres/maestros en su escuela. Esto abrirá líneas de comunicación y creará una oportunidad de unir fuerzas para abogar por la salud de los estudiantes.
2. Revisión y actualización de los menús del almuerzo escolar - No tenga miedo de pedir el menú del almuerzo. Hablar con la persona apropiada de ofrecer opciones más saludables, como la eliminación de los alimentos altos en grasa y azúcar y su sustitución por productos bajos en grasa y un mostrador de ensaladas.
3. Ser partidario de recreo y de educación física - Estudios han demostrado la importancia de que los niños deben ser activos durante todo el día. Nuestro programa FAN4Kids es una gran manera de incorporar el recreo y la actividad física, pero esto tiene que ser una parte de su rutina diaria, no sólo en FAN4Kids días.
4. Anime a su hijo a ponerse en movimiento - no sólo es importante que los niños puedan ejercer en la escuela, pero es crucial para que sean activos fuera de la escuela. Sea un buen modelo a seguir y hacer actividades divertidas con su hijo, tales como, caminar juntos a la escuela, tomar una caminata, jugar al fútbol, etc.
5. Jardín de Escuela - Buscar en la escuelaaquellos que son apasionados de la jardinería y unirlos juntos para crear un jardín de la escuela. Es una manera perfecta para que los niños aprendan sobre la ciencia, así como fomentar la alimentación saludable.
6. Animar la educación de nutrición - educando niños sobre la alimentación sana inculca hábitos saludables a una edad temprana. No sólo los niños deben ser expuestos a la educación nutricional, pero también es igualmente importante que los padres aprendan a comer sano. Este es el lema de FAN4Kids que FAN4Kids enseña lecciones de nutrición cada dos semanas durante el año escolar y conduce talleres para los padres!

Crealo o no, usted como padre puede tener una gran influencia en la cultura de la salud en la escuela de su hijo. Sea un buen modelo a seguir y comenzar con la creación de un hogar sano y despues trabajar en conjunto con el personal, otros padres y la comunidad para promover un ambiente escolar saludable.

"Aficionada del mes"

India Jones, Achieve Community Charter

Estamos muy contentos de anunciar Académica de Kinder, India Jones como nuestra "aficionada del mes" para noviembre! Sólo unas pocas semanas en un nuevo programa en Lograr la Escuela Privada Comunitaria en Newark, Nueva Jersey, India se situó rápidamente como una joven dispuesta a abrazar un 110% la mentalidad que FAN4Kids estimula firmemente. Siempre sonriente y con ganas de participar, de cinco años de edad, India con valor compartió algo sobre sí misma con sus compañeros académicos, y su nuevo instructor de sólo cuatro clases en el año escolar. Típicamente recibida con caras retorcidas y bajos gemidos, la porción de verduras de la lección no es lo favorito del público, a excepción de India. No pasó mucho tiempo para que India revelara a la clase que ella y su familia, son vegetarianos, y de hecho, les encanta las verduras.

Poco después, durante una clase de degustación de verduras, India encabezando como ejemplo, el muestreo de los nuevos sabores, mientras que animo a sus amigos a dar a todo un intento, recordándoles por qué las verduras son 'buenas para usted'. En poco tiempo, la clase de jardín de infancia estaba pidiendo más rábanos y zanahorias! India Jones es un buen ejemplo de una joven comprometida a su salud y para la creación de su propio camino. Al revelar nuestra iniciativa del Club de Consumidores Saludables, estamos seguros de que India va a obrar en inspirar a otros a unirse al 'Club'. Esperamos a ver lo que el futuro tiene reservado para India! *Felicidades India!*

Estimada Sra FAN4Kids,
Mi hijo siempre tiene hambre y es de muy buen apetito. Afortunadamente, él no es difícil para comer, pero parece comer todo lo que ve a la vista y pedirá 2 y 3 porciones de lo que estamos comiendo para la cena. No quiero privar a mi hijo de la comida, pero también me preocupa que podría estar comiendo demasiado. ¿Me podría aconsejarle sobre la manera de saber cuánto mi hijo debe comer para estar sano? Sinceramente, Preocupado Papá

Estimado Preocupado Papá,
Está muy bien que su hijo coma una variedad de alimentos y es de buen apetito! Esta es la mitad de la batalla que muchos padres pasan por. Bravo a usted por hacer la investigación sobre la cantidad que su hijo debe comer. Es maravilloso que su hijo disfruta de todos los alimentos diferentes, sin embargo, demasiado de algo no siempre es bueno para su cuerpo. ¡¡Moderación!! Siempre consulte a su médico con cualquier preocupación acerca de la dieta de su hijo. Estos son algunos consejos sobre los tamaños de las porciones básicas para los niños:

1.Pasta - un tamaño de la porción para los niños de 4-8 años no es más que una media taza de pasta. Si su hijo se queda con hambre después de comer el tamaño de la porción de la pasta, que servir a un lado de verduras. Recuerde que su plato debe estar lleno en su mayoría con verduras.
2. Pan - una rebanada de pan es un tamaño de porción. Los niños necesitan sólo 4 porciones de granos por día. El pan integral es la opción más saludable.
3.Papas Fritas – 10 trozos de papas fritas son una porción. Son papas pero no cuentan como un vegetal saludable. Mejores opciones de lado son una ensalada, una porción de brócoli o papas horneadas. Los niños deben comer 3-4 porciones de verduras por día.
4.Queso - Una porción de queso es igual a = 3 cubos de tamaño de dados, una rebanada de queso o un palo de queso. Los niños sólo necesitan 4 porciones de lácteos por día.
5.Pizza - una tajada de pizza es un tamaño de porción para niños y adultos. Cortar un trozo por la mitad para su hijo y ayudarle a comer más lento y sentir que están comiendo más.
6.Helado - una porción de helado es el tamaño de una bombilla o ½ taza. El helado no es la opción más saludable, pero si su hijo quiere satisfacerse pídale una porción más chica o comparta una pequeña.
7.Mantequilla de maní - un tamaño de la porción de manteca de maní es de 2 cucharadas o el tamaño de una bolita de ping-pong. Este es un alimento rico en proteínas, pero el exceso de mantequilla de maní no es saludable ya que tiene una alta cantidad de grasa.
8.Carne magra o Aves de corral, una porción de carne o pollo es de 3 onzas o el tamaño de una baraja de cartas. La cantidad total de proteína que se deben comer por día es de menos de 6oz.
9.Fruta - una trozo de tamaño medio de fruta fresca, ½ taza congelados o enlatados y ¼ taza de fruta seca es una tamaño de la porción. Trate de animar a su hijo a comer un arco iris de colores de diferentes frutas y 4-5 porciones de fruta al día.

Siempre anime a su hijo a comer una variedad de alimentos con moderación. Tenga en cuenta las porciones anteriores se ofrecen como una guía general, pero cada niño es diferente. Por lo tanto, consulte a su pediatra o nutricionista para aprender más sobre la dieta de su niño en particular.

Rincón de preguntas de FAN4Kids:

1. Verdadero o falso: ¿Todos los niños y adultos deberían vacunarse contra la gripe esta temporada?
2. ¿Cuántos músculos esqueléticos hay en el cuerpo humano?
3. ¿Qué fruta o verdura NO está en temporada durante el otoño? Remolachas, manzanas, sandía o arándanos

1. Primero consulte a su médico, pero el CDC recomienda a todas las personas de 6 meses en adelante que se vacunen contra la gripe para prevenir enfermedades graves. **2.** Más de 650
3. Sandía Manzanas: estas dulces y crujientes favoritas de otoño están repletas de antioxidantes. Hay más de 7.500 variedades para elegir. Remolachas: estas pueden estar disponibles todo el año, pero están en su mejor momento en el otoño. Se ven más comúnmente en el color púrpura rojizo, pero las remolachas también se pueden encontrar en dorado, blanco e incluso multicolor. Arándanos: estas bayas saben mejor de octubre a noviembre y están relacionadas con la prevención de las infecciones del tracto urinario y ralentizan el crecimiento del cáncer

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

El 1de octubre, FAN4Kids llevo a cabo un divertido y exitoso día Entrando a la Aptitud Física de la Familia en la escuela SP 261, Brooklyn, Nueva York. Los padres y los niños disfrutaron de las estaciones divertidas de la aptitud tales como carreras de relevos, una carrera de obstáculos, y el fútbol, así como aprendiendo acerca de los alimentos saludables a través de un proyecto de artes y artesanías creativo. Los participantes también tuvieron una muestra de un delicioso postre helado barra de miel sana y se registraron a ganar un premio de la rifa! En general, fue un hermoso día con todo el mundo saliendo con sonrisas y emocionados de estar sanos! Pregunte a su instructor de FAN4Kids cuando su escuela está teniendo su día de la aptitud FAN4Family! A continuación se muestra una imagen de las familias ejercitando hasta sudar a la Entrada del día de Aptitud Física de la Familia en la escuela PS 261, Brooklyn, NY!

El 19 de octubre, los estudiantes de FAN4Kids mordieron a una manzana juntos! "Crisis De La Gran Manzana" ocurre cada año en el Día de la Alimentación, el cual promueve la alimentación saludable durante la celebración de la deliciosa fruta! Este día nos acerca a todos juntos y comunica los mensajes de FAN4Kids de vivir una vida sana. A continuación se muestra una imagen de todos los estudiantes tomando un mordida de sus manzanas crujientes para el día de "Crisis De La Gran Manzana" en TALES, Queens, Nueva York!

¡Ten un Día de Acción de Gracias feliz y seguro!

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.