FAN4Kids

Fitness and Nutrition: Lessons that Last a Lifetime

Fall Issue 2019

IN THIS ISSUE:

Pg 1: 擁有最健康學年的10條健康提示

Pg 2: 菜譜&本月之星&FAN4Kids問題專區

Pg 3: 個健康的家庭

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.'**

擁有最健康學年的10條健康提示

夏天正式結束了，隨著新學年的開始，那些無盡的自由歲月已經過去。我們又回到了比較有規律的生活時間。現在是進入日常活動的好時機，以使您的孩子度過快樂而健康的學年。這是讓您的孩子過一個快樂而健康的學年的10條提示。

1.以健康的早餐開始每一天
每天早晨吃健康的早餐，可以為您提供能量和全天所需的燃料。早餐應充滿健康的食物，包括水果和全穀類食品，而不是糖。含糖量高的早餐會給您的孩子補充能量，但午餐前能量會消失，使孩子感到呆滯疲倦。吃健康的早餐將幫助他們整日集中精力。

2.多喝水
保持水分！水非常重要，應全天飲用。對於8歲以下的兒童，建議他們每天喝4-6杯水。對於8歲以上的兒童，建議他們每天喝8杯水。限制含糖飲料，因為它們會導致蛀牙和其他健康問題。

3.經常洗手
學年開始時往往會導致孩子感冒和生病。每天必須要洗手多次，並將手遠離臉部，嘴巴和鼻子以避免細菌感染，這一點很重要。

4.吃營養午餐
確保您吃所有食物組中的食物。這將使您成長壯大和健康。午餐期間，孩子們可以給身體加油，讓他們繼續專注，讓他們繼續專注，思考和學習。

5.充足的睡眠
兒童每天應該至少有8個小時的睡眠時間。當孩子有足夠的睡眠時間時，他們就能有更好的專注力，並真正在學校中脫穎而出。確保孩子們早點入睡，這樣他們白天就不會感到疲倦。

6.減少含糖和鹹的零食
吃太多含糖和鹹的零食會導致兒童超重和牙齒問題，例如蛀牙。相反，應專注於水果和蔬菜等食物。這些食物提供維生素和營養物質，有助於身體健康

7.每天至少運動60分鐘
這60分鐘可能在上學期間和在家中進行。活躍可以使我們的身體強壯健康。在家進行體育鍛煉可以包括散步，一家人去公園，騎自行車或玩遊戲。每天運動60分鐘，對我們有很多好處

8.限制屏幕時間
屏幕時間應限制為每天2小時或更短。屏幕時間包括電話，iPad/平板電腦，電視和視頻遊戲。屏幕時間過長會導致學校學習成績下降，兒童無法進行足夠的體育鍛煉而導致體重增加。屏幕時間的限制使您的孩子可以專注於其他事情，例如作業和充足的睡眠，以便他們第二天有精神上學。

9.做功課！
完成作業！家庭作業使您的孩子可以回顧和練習在上課日中學到的信息。這將使他們能夠在學校取得成功。

10.上學

當您的孩子缺課時，他們會錯過很多信息。如果變得一致，那麼他們將落後於同行。上學可以使學生學習並在學業上表現出色。

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

蘋果鬆餅

配料
4湯匙無鹽牛油
1/2杯蜂蜜或純楓糖漿, 1/2杯不加糖的蘋果醬
1/2杯希臘純酸奶, 1/4杯牛奶
2個大雞蛋, 1茶匙香草精
1茶匙小蘇打
1/2茶匙發酵粉
1/2茶匙鹽
1 1/2茶匙肉桂
1 1/2杯全麥麵粉
1個大烤蘋果，切碎（1 1/2杯，無需去皮）

做法：

1.將烤箱預熱至華氏350度。用烹飪噴霧劑噴鬆餅鍋。
2.將牛油放在一個大碗中，然後在微波爐中融化。
3.在裝有牛油的碗中加入蜂蜜或純楓糖漿，蘋果醬，
希臘純酸奶，牛奶，雞蛋和香草。攪拌直至充分混合。
4.將小蘇打，發酵粉，鹽和肉桂粉放入潮濕的碗中。
攪拌直至充分混合。
5.加入白色全麥麵粉。用橡皮刮刀將其混合直到幾乎混合在一起。
6.添加切碎的蘋果，如果需要，可以在鬆餅頂部保留一些蘋果塊。
7.用橡皮刮刀將蘋果攪拌均勻。
8.將麵糊混入塗有油脂的鬆餅鍋中，將每個孔充滿約2/3。
如果您保留了一些蘋果塊，請將其按入鬆餅的頂部。
9.烘烤16-18分鐘，直到測試儀插入中心乾淨為止。
10.在鍋中冷卻10分鐘，然後轉移到鐵線架以完成冷卻。
11.將鬆餅放在冰箱中最多3天
12.享受！

https://kristineskitchenblog.com/healthy-apple-muffins/

布法羅花椰菜

配料：
1大花椰菜-切成小花
1/2杯Frank 品牌的RedHot
辣醬
2湯匙牛油，融化的
1湯匙橄欖油
1湯匙新鮮檸檬汁
1/2茶匙大蒜粉
1茶匙鹽

做法：

1.將烤箱預熱至425華氏度，並在大的烤盤上鋪上羊皮紙。擱置。
將花椰菜小花放入一個大的攪拌碗中。

2.在一個小碗中，將辣醬，融化的牛油，橄欖油，檸檬汁，大蒜粉和鹽一起攪拌，直至混合。

3.將混合好的調味醬倒在花椰菜小花上，充分拌勻即可。

4.將花椰菜單層鋪在烤盤上，烘烤25-30分鐘，或直到花椰菜嫩並邊緣變褐色。

5.享受！

https://theforkedspoon.com

FAN4Kids問題專區

1.是非題：如果您趕時間，可以不吃早餐嗎？

2.您每天最多應該喝什麼？
a。蘋果汁
b。牛奶
C。水

3.孩子每天應該鍛煉多少分鐘？
a。 45分鐘
b。 20分鐘
C。 30分鐘
d。 60分鐘

4.我們如何烹飪雞肉使其成為“間中”食品？
a。烘烤
b。炒
c。烤架

答案

1.錯誤！早餐是一天中最重要的一頓飯。它為我們的身體加油並為我們提供能量。

2. C.水

a.您每天應該最多喝8杯水，以保持水分。

3. D. 60分鐘

a.兒童應該每天鍛煉60分鐘，以過上更健康的生活方式。每天運動60分鐘的孩子，體重增加的風險較小，肌肉和骨骼更強壯，生活前景也更好。

4. B.炒

當我們油炸食物時，我們會在其中添加很多油脂，這使其不再健康。食用大量油炸食品可能會對我們的身體造成負面影響，並導致健康疾病。

“本月之星”

Lea Pena, P.S. 382

我們很高興宣布本月之星是來自P.S. 382的二年級學生利亞.賓娜！利亞是一位傑出的學生，
她代表FAN4Kids的全部含義。利亞對FAN4Kids的所有課程都感到興奮，並且一直渴望參與。
無論在營養課還是健身課上，她都一直在尋求幫助同學。 她將課堂上講授的信息帶回家。
例如，利亞總是告訴她的老師她在學校外面和家人一起吃的各種蔬菜和水果。
利亞是一位傑出的學生，他將繼續在FAN4Kids方面表現出色，過著健康的生活，並成為同齡人的榜樣。

恭喜利亞！ 保持良好的工作！

尊敬的FAN4kids女士，

我的四年級生喜歡吃零食。如果我允許他，他可能會在早餐，午餐和晚餐時吃些零食。問題是他傾向於選擇的零食不是很健康。我擔心他沒有獲得適當的營養來幫助他保持健康。我可以為他提供哪些營養小吃？任何提示都很好.

謝謝，零食攻擊

親愛的零食襲擊，
像大多數人一樣，孩子們在兩餐之間會感到飢餓。零食是獲取額外營養的好時機。很多針對兒童的零食都是經過高度加工的，其中含有過量的糖和鹽，因此值得您關注。這裡有一些健康的零食，可以為您的孩子提供更多的營養。

酸奶是一種非常健康的零食，可提供鈣和蛋白質。鈣是重要的營養素，因為它有助於骨骼的發育。留意高糖酸奶的選擇，並堅持低脂酸奶。您還可以通過添加水果和格蘭諾拉麥片來增加營養。

2.新鮮蔬菜和鷹嘴豆泥或花生醬。蔬菜也是一種非常健康的零食，富含人體所需的多種維生素和營養素。花生醬和鷹嘴豆泥都是極好的蛋白質形式。許多孩子喜歡蘸水，這些選擇為孩子們提供了健康的蘸水選擇。

3.新鮮水果也是另一個很好的選擇。新鮮水果，如蘋果，橙子和香蕉，都為我們的身體提供維生素和營養，幫助我們健康成長。

4.爆米花是大多數人都認為是垃圾食品的小吃，但它也是全穀物。只要您不用很多不健康的澆頭去覆蓋爆米花（例如牛油，奶酪或鹽），它就可以成為非常健康的零食。食用爆米花的一種好方法是自己對其進行空氣爆裂，然後用一點牛油將其像下毛毛雨灑一點。這樣，您就可以控制牛油的用量。

5.全麥餅乾和奶酪是一種經典的零食，也很健康。奶酪是一種日記食物，可為我們提供鈣。挑選奶酪時，請尋找低脂奶酪。全麥餅乾是一種很棒的點心，可以給我們的身體提供能量。購買薄脆餅乾時，請注意包裝上要註明全穀物含量為100%，因為其他薄脆餅乾中都裝有精製麵粉和糖。

個健康的家庭

當您自己的身體攝入不足時，如何確保孩子進行足夠的體育鍛煉？確保每個人都得到足夠的體育鍛煉的一 種好方法是一起做。
如果父母常有做體育鍛煉，孩子們會更容易一起進行運動。作為父母，您是許多不同事物的榜樣，體育鍛煉是其中一項。
這也是與家人建立聯繫的好方法。這裡有一些體育鍛煉的想法，您可以作為參考。

1.晚餐前或晚餐後散步 在這段指定的時間散步，可以確保您的家人每天得到建議的體育鍛煉量。如果您家有養狗狗，也可以將其納入家庭步行活動。步行是一種很好的體育鍛煉形式，可以幫助您身體健康和強壯。

2.做家務有趣！一邊做家務，一邊播放一些音樂，這能使做家務變得有趣。當您在家裡做家務和打掃衛生時，實際上是在從事一些體育鍛煉。當您播放音樂時，它不僅使瞞瞞的家務變得更有趣，而且身體會不經不覺隨著音樂搖擺，同時燃燒更多的卡路里。

3.將電視廣告時間變成健身時間-大家都會看電視。為什麼不把這段時間做個健身運動，而不是坐著不動。在電視廣告期間可以做仰臥起坐，慢跑或俯臥撐之類的事情。您甚至可以根據正在觀看的內容來命名不同的練習。像“公主俯臥撐”或“爪子巡邏跳高起重器”。
不要讓看電視阻止您活躍的機會。

4.打開音樂跳舞！跳舞涉及移動身體，這也算是體育鍛煉！有自己的家庭舞會。您可以向孩子們學習新的動作，還可以向他們展示一些舊的學校舞蹈。跳舞是一種有趣的鍛煉身體的方式，甚至沒有意識到自己正在鍛煉。

5.騰出時間玩-每週都留出時間，您可以在這裡鍛煉身體或做家人遊戲。如果您的家人喜歡打籃球，請每週撥出時間讓每個人都有空，並享受家庭打籃球的時間。如果已經將此時間安排在您的一周內，則可以輕鬆完成。很快，它就可以成為您日常工作的一部分。

6.到處走走或騎自行車 您可以一家人走路或騎自行車，而不是開車去某個地方。根據距離的不同，

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!

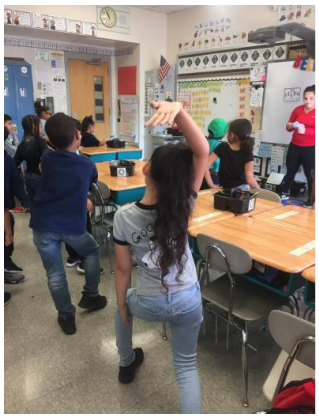
LIKE US ON facebook

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



在F4K營養課程中，來自PS
54的二年級學生在打一個健康的習慣遊戲時
「擺姿勢」以表明他們當天做出了「健康的選
擇」。

FAN4Kids講師在PS
157的父親節早餐期間為父親提供支持。他們為
父親提供了有關F4K和健康生活的信息！

FAN4Kids出勤挑戰！

始終如一地上學是非常重要的，它可以幫助您的孩子完成任務並及時了解學校的工作情況。
已證明定期上學的學生比沒有定期上學的學生有更高的成就。
放假一天是錯過的學習機會！ FAN4Kids領導著所有F4K班的出勤挑戰。
每個月缺勤最少的F4K班級將是獲勝者，並將在他們的學校獲得班級獎和認可！
請每天讓孩子上學來幫助您的孩子！

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 207, PS 273, PS 298, HOPES, TALES, Peshine Ave. School and Urena School.