Fall Issue 2015

# FAN4Kids™

Fitness and Nutrition: Lessons that Last a Lifetime

**IN THIS ISSUE:**

Pg 1:
秋季健身，一種對感官的享受！&
蘋果緊縮糧食日

Pg 2:
健身 - 不只是兒童的樂

Pg 3:
親愛的FAN4Kids女士,
& 本月之星

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.'**

## 秋季健身，

## 一種對感官的享受！

對清新空氣的氣味，秋天樹葉的眾多顏色改變，蘋果樹成熟的味道，樹葉在腳下搗弄的聲音和景象。

秋天絕對是一個感官的治療！趁著新鮮秋的天氣做一些戶外運動，並享受減免夏季炎熱的氣溫。

初秋是一個很好的時間來啟動一個新的健身鍛煉，並為即將到來的冬季健康的生活習慣。成年人往往會在冬季會磅到6磅有多，原因是從萬聖節到新年吃著高熱量的食物，漫長的冬天因氣溫下降而減少活動。因此，讓我們現在起就積極主動，設置您的健身套路！經常鍛煉還有助於增強你的免疫系統，情緒和新陳代謝。因此，這裡有一些主意怎樣保持活躍，享受一個身體健康和快樂心態的季節！

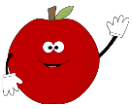
**1，散步，遠足，和騎自行車**都是秋天很棒的系列活動！找外面看看不斷變化的葉子。讓您的孩子探索自然，而你通過你孩子的心靈再一次像一個孩子體驗它。發現周圍的公園或週末一日遊到附近的公園和自然徑。在周晚再家附近不同的部分看些節日裝飾。不要忘記帶水和健康的零食，如水果，蔬菜和鷹嘴豆泥，酸奶，或堅果/種子混合物等等。

**2.蘋果採摘和南瓜雕刻。**享受在[illegible]蘋果園。秋天是蘋果的盛期:因此很容易[illegible]蘋果品種。挑幾個[illegible]種，來一個[illegible]每個人都投上他[illegible]的蘋果。[illegible]南蘆，和其他瓜類的豐盛期。參觀南瓜園，並選擇自己喜愛的。南瓜可以繪畫或雕刻的。洗乾淨種子與一些大蒜和橄欖油去烘，做成健康的零食。

**3.在下雨天辦舞會**能令大家心情好！在Pandora，Spotify，gonoodle.com，或是自己收藏的音樂。使用音樂開心地跳舞消耗卡路里或跟著YouTube做健身鍛煉。你可以在煮晚餐時做一個簡單的10-15分鐘的室內運動。選擇五個簡單動作，如：下蹲，俯臥撐，木板撐，或仰臥起坐。每個動作執行一分鐘，並重複2-3次。

**4.鄰里尋寶遊戲。**選用標誌性建築和物體列個表。在不同季節可以切換該名單，以保持它很有趣度。走過你的鄰居或者發現一個新發現的項目。把你的照片放在找到的每個項目旁邊。金秋時節的照片會很美！您可以選擇尋找列表中的項目如：紅色，黃色或橙葉，南瓜燈籠，橡子，失去了手套，綠色車，單程行車線牌，骷顱頭骨或火雞裝飾。尋找列表必要有創意，因為這是一個有趣的方式來鍛煉和觀察附近環景。

**5.攀登架。**當你把孩子帶去公園玩時，這是一個完美的時間讓大人做一些鍛煉。雙重優惠！你可以做一個健身程式，繞操場走20至40分鐘。使用現有設備，包括速度行走或跑步，弓步，木板撐，攀岩，拉跌宕，拉拉筋，跳繩，一步起坐等。



## 蘋果緊縮糧食日

加入蘋果緊縮糧食日在10月24日2015年左右！

在2015年糧食日，全國各地數以百萬計的人們將緊縮成一個統一行動的蘋果。這將提高人們對環境和健康吃更好的飲食，水果和蔬菜的支付能力，並支持當地農民的意識。在公共糧食日活動，有成千上萬的中學生將在午餐時間緊縮到一個蘋果，很多美國人在公司食堂，和在家裡都參於。

**加入這個有趣又好吃的行動，作為一個教你的家人健康飲食的重要性方式。**

**問問你的孩子是否也有興趣在他們的學校參加蘋果緊縮糧食日。**

Who are we at FAN4Kids?... Rob Oliver (CEO/Founder), Karen Schocklin (Program Coordinator/Instructor), Jennifer Osborne (Director of Development), Chelsey Wisotsky (Newsletter Editor), Instructors: Annette Pufall, Kristie Wong, Isa Del Signore Dresser, Joan Kanarkiewicz, Gisele Gaulden, Justin Gonzalez, Samantha Grzywacz... That's who!

## Recipe Corner: 烤咸蘋果

食譜取於清閒烹飪
供應量：4人份
份量：1個釀蘋果
配料

2/3杯無脂，低鈉鹽雞湯
1/3杯生糙米, 1/3杯幹小紅莓
1/3杯蘋果汁
4大羅馬蘋果，去芯
1個半湯匙**黃油，融化並分**份
1（4盎司）鏈接甜意大利香腸，刪除腸衣
3/4杯切碎的**黃皮洋蔥**
1/3杯切碎的胡蘿蔔, 1/4茶匙肉桂粉
1/8茶匙紅辣椒, 3瓣大蒜，切碎
1/4杯切碎的核桃，烤, 3湯匙切碎的蔥
3/4茶匙粗鹽, 半茶匙幹擦鼠尾草
半杯切碎的瑞士奶酪

製法
1.烤箱預熱到350度。
2.將肉湯在鍋裡燒開。拌入米飯。蓋上蓋子，小火，煨50分鐘。起鍋。靜置10分鐘。
3.將小紅莓和蘋果酒在微波安全的碗;高**溫**1分鐘。靜置10分鐘。加混合物入米。
4.使用小勺子，小心翼翼地舀出蘋果的中心，留下1/2英寸厚的外殼，**剁果肉。用**1湯匙的奶油刷蘋果**內部。將蘋果放在一個**烤盤，並在350℃烘烤25分鐘或直到軟熟。
5.**預熱烤至高溫。**
6.**大煎鍋用中高熱量。加入香腸和炒5分鐘，攪拌至碎粒。離鍋，排出多餘的水。擦拭鍋，在煎鍋融化剩下的黃油。加入切碎的蘋果，黃洋蔥，胡蘿蔔，肉桂粉和未辣椒;炒4分鐘。添加大蒜;炒1分鐘，不斷攪拌。加入香腸，洋蔥混合，核桃，鹽，鼠尾草和瑞士奶酪到米飯裡;攪拌。將大米混合均勻於蘋果之間;頂部放上奶酪。烤5分鐘或至金黃色**

## 秘魯紅薯和黑豆沙拉

食譜取於食品與營養，營養和飲食學院
通過奧萊娜辜故思丹科開發
供應量：8作為邊蔡，4作為主菜。

配料

1 1/2 磅紅心甜薯，去皮
切成1/2英寸的立方體
2茶匙橄欖油
1杯罐裝黑豆，沖洗，瀝乾
1杯冷凍**黃玉米，解凍**
半杯**黃皮洋蔥，切塊**
半茶匙小茴香粉
1湯匙青檸檬皮, 半茶匙粗鹽
1/4茶匙黑胡椒, 1/4杯新鮮香菜葉，切碎
2湯匙新鮮的青檸檬汁
1湯匙**脫脂希臘酸奶**
1湯匙美奶滋，一湯匙蜂蜜

製法

1.烤箱預熱至400度，混合紅心甜薯立方體與橄欖油，放在烤上。烤甜薯約20分鐘，不時攪拌，直到甜薯鬆軟，但無著色。放開冷卻。

2.**用一個中碗，結合豆類，玉米，洋蔥，小茴香，青檸檬皮，鹽，胡椒，和香菜。添加冷卻的紅薯，輕輕攪拌結合。**

3.**在一個小碗裡，一起攪拌青檸檬汁，酸奶，蛋黃醬和蜂蜜。將醬倒入沙拉攪拌至均勻混合。這份沙拉是當天食用最好的。**

## 健身 - 不只是兒童的樂趣

當談到鍛煉，我們作為成年人往往忙於應付它事情而不能將其安排在時間表裡。
我們往往陷入工作，家庭和社會生活而沒有時間鍛煉。事實是，大家都很忙，
但如果你將做運動成為一個優先事項，你會設法找到適合某種形式的健身到你的日常生活所需的時間。

**找些你喜歡的活動：**

**我們都知道成年人從鍛煉中有很多福利，僅舉幾例**，如：維持體重，消除精神緊張，預防疾病，如癌症，心臟疾病，骨質疏鬆症。然而，當一個活動或任務不激發我們時，我們並不期待著參與，甚至拿出為什麼不能做到的**每一個藉口。這同樣適用於我們生活中很多事情，比如一個會議上，我們都應該參加或者是醫生預約。然而，如果事件是必需時，我們會打亂原有的時間表以適應**它。這是人的本性和一個很好的理由，去尋找到一個你愛的運動形式。我們大多數人都必須承認，走進健身房有種威脅感，甚至有點無聊。也許是因為我們不知道如何使用那些健身起機，器或者是我們不知道應該採用什麼樣的程序。如過早上醒來在跑**步**機跑**步不能激發**你時，它回變得更容易留在床上的藉口。當你發現你喜歡的事情，你會期待**每天都這樣做**。你知道它之前，讓你的鍛煉不再是一個鬥爭，而是你天天都期待的東西。

**使它成為一個習慣：**

**任何形式的運動對你都有好處！如果健身房是不是你的風格，也許你會欣賞一組類的設置，如瑜伽，尊巴，或跆拳道課程。獲取一群朋友和家人一起壘球比賽可以有很多的樂趣。或者，在金秋時節，可能自己比較喜歡戶外活動。不管什**

# “本月之星”

**Ibn-Lamar Chambers, Seek Academy**

您的FAN4Kids健身和營養課程，很高興能繼續為我們各學校社區的組織提供一個激勵計劃。我們將在有選用FAN4Kids健身和營養課程學校總人口裡選出一位做我們的“本月之星。”此人無論是學生，家長，老師或其他工作人員根據如下面的條件示例將被選擇：

•幫助他人的或個人來完成所需的健康和健身的目標。
•誰人運用FAN4Kids的教學方法，並幫助落實到學校文化裡。
•誰人實現了基於該FAN4Kids健康生活理念推廣活動。
•跨越FAN4Kids課程的健康選擇理念創新的實施。
•誰帶來了一個想法，一個家長協會的活動，體現了良好的營養和或適合學生和家庭的家長組織的成員（即如，採摘蘋果，健康食品選擇的募捐或奧運會天）。
•誰人推動FAN4Kids給社會帶來創造性的好處。
•學生誰能超越自己FAN4Kids班上的表現，並提供了110%的努力。

每位獲獎者將得到我們網站和季度新聞簡報的承認與讚美。此外，證書將頒發給每個獲獎者的學校。
如果你知道誰值得被提名為“本月之星”，請你讓FAN4Kids的教練知道或發送電子郵件至：info@fan4kids.org

**伊本 - 拉馬爾·錢伯斯已被選為2015-2016學年的第一個“本月之星”！伊本 - 拉馬爾是一位在新澤西州，紐瓦克，尋求學院小學的一年級學生。從本學年開始，伊本 - 拉馬爾在FAN4Kids營養和健身課程表現出的努力和專注有一致的高水準。他不僅總作好自己的一面，而且，他願意和高興能幫助在課堂上的老師和其他學者。作為一個領導者，他鼓勵其他學者集中，準備聽從指揮，真正浸泡其中的信息。我們希望他繼續進步，繼續做到最好，FAN4Kids並為尋求學院引以為豪。**

親愛的FAN4Kids女士，
我一直在尋找各種方法來幫助我的孩子變得更聰明。我問醫生是否有任可食物能幫助我孩子大腦的發育。他告訴我食品含有與歐米伽三脂肪酸的都有幫助。他在說什麼， 什麼是歐米伽三脂肪酸？

此致 一個關心的心靈

親愛的關心的心靈，
恭喜您成為一個對如何提高孩子的健康和研究有積極性的父母！ 歐米伽三脂肪酸是一種正常生長和發育必需的脂肪酸。此營養素有助於我們身體許多不同的方式。歐米伽三脂肪酸的兩個主要好處是，腦功能和心臟健康。在許多其它的好處中，攝取準確的歐米伽三脂肪酸脂肪酸量可有助於腦功能的發展。歐米伽三脂肪酸也有助於減少身體內的炎症作用；這可助於降低你的心臟疾病，癌症和關節炎的風險。飲食含低歐米伽三脂肪酸兒童的會有低閱讀理解的能力，減少認知功能，視力問題和抑鬱症。
不幸的是，我們的身體不會產生這種營養素。因此，它必須通過我們的飲食或補充被消耗。吃食物含有天然的歐米伽三脂肪酸是遠遠超過服用補充劑更好。具有又高又良好的歐米伽三脂肪酸的食物來源包括：鯖魚，湖鱒魚，鯡魚，沙丁魚，蝦，長鰭金槍魚，鮭魚，核桃，亞麻籽，大豆，草飼牛肉，花生醬，南瓜子，燕麥片，羽衣甘藍，抱子甘藍和菠菜。食物，如豆漿，牛奶，雞蛋，酸奶和果汁有時強化（營養）中加入與歐米伽三脂肪酸，可以為你的味蕾附加選項。

下面是每天攝入的歐米伽三脂肪酸各年齡組的建議：
0至12個月：0.5克/天
1至3年：0.7克/天
4至8歲：為0.9g /天
9至13歲：1.0 - 1.2克/天
14成人：1.1 - 1.6克/天
幾盎司的三文魚或6盎司可以金槍魚已經超過的Omega-3 0.5克。

**請確保在增加Omega-3脂肪酸的飲食前，先告知你的醫生和得都他的通過。**

**資料來源：美國馬里蘭大學醫學中心**
http://umm.edu/health/medical/altmed/supplement/omega3-fatty-acids#ixzz3nXucca8L

FAN4Kids

**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

我們很高興今年能成為在你學校教學FAN4Kids的程序教學！我們的目標是繼續教育學生，家庭，學校工作人員和社區如何通過健身和營養過上健康生活。
在這一年中，問問您的孩子在FAN4Kids裡學習了什麼東西。他們將能夠教給你樂趣健身的活動或者告訴你在FAN4Kids食物品嚐要什麼自己喜歡的食物！

這裡有幾個FAN4Kids的提醒：

1.FAN4Parent研討會/家庭日，我們將在一年中在你的學校提供家長工作坊和家庭健身日。這些研討會/家庭日都是免費的，含有教育，娛樂和激勵的環節！發回家的傳單裡會有更多信息，或可問問你孩子FAN4Kids導師，了解更多詳情。
2.我們需要這些家長同意美食品嚐表的簽署，以便為您的孩子參加FAN4Kids全年的食品品嚐活動。如果您沒有這表格，請向您孩子的FAN4Kids教練為你提供一份。
3.我們希望得到您的反饋！讓我們知道你想在FAN4Parent研討會裡，讓FAN4Kids為你提供什麼健身和營養相關的話題。
4.向FAN4Kids的教練自我介紹一下！你的教練會教健身和營養類的主要結構，提供FAN4Parent作坊和家庭健身日。我們希望不久能的將來能與你見面。
5.檢查我們的www.fan4kids.org或我們的Facebook頁面！

**我們期待著一個有趣的教育和健康的學年。**

**Special thanks to our core sponsors, partners and the school administrators at PS 69, PS 157, PS 382, PS 277, PS 81, PS 54, PS 314, TALES, Seek Academy, HOPES, Hawkins and Hariet Tubman.**