FAN4Kids

Fitness and Nutrition: Lessons that Last a Lifetime

Fall Issue 2020

IN THIS ISSUE:

Pg 1: FAN4Kids回來了& 保持家庭健康

Pg 2: 菜譜 & 健康假期提示

Pg 3: 親愛的FANKids女士 & FAN4Kids問題專區

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.'**

FAN4Kids回來了！

我們很高興能夠回到學校！FAN4Kids感謝繼續有機會通過網上或在學校裡教授營養和健身知識來幫助家庭保持健康。每週我們都會回到越來越多的學校。我們很高興看到一些老面孔和新面孔的學生。儘管FAN4Kids今年看起來可能有所不同，但我們仍然非常高興能與家人和學校度過愉快的一年。請查找有關您學校的家長研討會和課程的更多信息。如果尚未填寫父母同意書，請確保填寫！

保持家庭健康

在過去的幾個月中，我們的生活發生很大的變化。我們的日常工作比過往完全不同。隨著天氣轉涼，我們在家里花了時間更多。由於我們仍然在流行病和檢疫工作和隔離中，因此人們繼續鍛煉和飲食健康比以往任何時候都更加重要。鍛煉和飲食健康不僅對我們的身體有幫助，而且在精神上也有幫助，同時也增強了我們的免疫系統。吃水果和蔬菜等健康食品有助於我們抵抗細菌和預防疾病。此外，飲食健康有助於控制體重，這對於預防疾病非常重要。運動具有減輕許多人今天所面臨的壓力和焦慮的能力。事實證明，運動身體可以改善情緒，還可以幫助您獲得更好的睡眠。如前所述，在這段時間內保持健康飲食同樣重要，應該與運動息息相關。這兩種習慣可以很好地結合在一起，幫助您現在和永遠保持健康的生活方式。在下面查看這些運動和營養提示。

運動提示！

1.優先安排鍛煉 -
像安排醫生預約一樣安排鍛煉時間。傾向於將鍛煉安排到一天中的人們傾向於堅持自己的計劃。如果您計劃在一天中有特定的鍛煉時間段，那麼就很難跳過它。

2.走路！ -
有時人們真的低估了步行的力量。步行是一種很好的運動方式。您是否知道建議每天走10,000步？散步將幫助您完成這些步驟。步行僅10分鐘，您會驚訝於10分鐘的輕快步行可以做什麼。

3.盡可能（安全地）在戶外 -
在室外進行鍛煉，並獲得一些急需的新鮮空氣，同時遠離他人。在家里工作和學習時，很容易整天呆在室內。但是，呼吸新鮮空氣確實可以改善您的情緒並減輕壓力。您還可以從陽光中獲取一些維生素D！

4.包括整個家庭 -
將鍛煉與家庭時間聯繫起來！讓整個家庭開心。如果您的家人喜歡打籃球，請計劃與家人在一起的時間去球場並射擊籃球。開音樂舉行家庭舞會！跳舞可以保持心律加快，也可以提高心情。

5.在線鍛煉 -
有許多不同的渠道提供免費的線上鍛煉。從瑜伽，跆拳道到尊巴舞，Youtube提供了許多不同類型的運動，是一個很好的資源。可能性是無限的。FAN4Kids甚至有自己的頻道，您應該在FAN4Kids查看兒童健身和營養。

營養提示！

1. 加入更多的水果和蔬菜–
水果和蔬菜有助於抵抗細菌，並可以防止您生病，這比以往任何時候都更加重要。家裡有更多的水果和蔬菜，以鼓勵您多吃。

2. 限制含糖量高的食物–
在這段時間裡，人們一直在尋求舒適感，許多人都轉向使用餅乾，冰淇淋和其他甜點等食物。通過限制在家中使用這些糖果，您將不太可能食用這些不健康的食物。取而代之的是，購買健康的零食，如乾果，混合果汁或冷凍酸奶，以備不時之需。

3. 嘗試新的食譜–
雖然現在很多人都在家中，但可以留出更多時間準備和計劃飯菜。在「正常」時間，人們經常走動，沒有時間去真正考慮晚餐的內容。現在就多利用您在家中的時間進行實驗並嘗試新的食譜。

4. 保持健康食品的視線水平–
將水果，蔬菜和健康零食放在孩子視線高度的廚櫃中，以使他們更容易看到和接觸。

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: Alicia Dean-Hall, Claudia Samad and Laura Vargas ... That's who!

菜譜

烤蘋果

配料

-6個大蘋果
-1杯老式燕麥*
-½杯切碎的山核桃*
-1茶匙肉桂
-½茶匙肉荳蔻
-½茶匙姜
-2湯匙融化的椰子油或橄欖油
-2湯匙楓糖漿
-½杯蘋果酒或水
可選：低脂香草酸奶或香草冰淇淋
取代 *您可以用速食燕麥代替老式的燕麥
*如果您對堅果過敏，可以省略山核桃

烹調過程

1. 將烤箱預熱至400度，並用烹飪噴霧劑在烤箱安全的烘烤盤上塗抹油脂。
2. 將蘋果切成兩半，取出種子，將蘋果放入準備好的烤盤中。
3. 在一個碗裡，混合燕麥，山核桃和香料。加入油和楓糖漿並混合。
4. 將燕麥混合物均勻地分配到蘋果的中央，將餡料壓向蘋果的中央。
5. 將蘋果酒或水倒入烤盤的底部，然後用箔紙蓋住蘋果。
6. 烘烤30分鐘，然後每5-10分鐘用蘋果酒/水將蘋果糊糊。
7. 剩下5分鐘後，將蘋果揭開。
8. 與香草酸奶或冰淇淋一起食用。享受！

火雞米湯

配料：

-6杯低鈉雞肉或蔬菜湯
-1個火雞骨頭（此步驟是具有最大火雞風味的）
-2根胡蘿蔔,1個洋蔥,2根芹菜,2瓣大蒜
-2至3杯火雞肉（任何剩餘的火雞都可以使用）
-2至3杯剩餘的蔬菜（球芽甘藍，青豆，地瓜）
-2月桂葉,鹽和胡椒粉調味,2湯匙橄欖油
-1杯米飯（煮熟的剩飯或生米也可以）

烹調過程

1. 把需要的配料準備好。一個大鍋，一個切菜板和一把鋒利的刀。將洋蔥，大蒜，胡蘿蔔和芹菜切成丁的大小。
3. 將鍋放在爐灶上，用中火加熱。鍋熱後，加入橄欖油。
4. 油熱後（會微閃）加入洋蔥，大蒜，胡蘿蔔和芹菜。偶爾攪拌煮3至5分鐘，以免碎塊粘在底部。
5. 添加剩餘的蔬菜，
火雞肉，雞肉或蔬菜湯，月桂葉以及鹽和胡椒粉（如果立即食用，則加入火雞骨）。
6. 燒開後，煮沸，煮約30分鐘。
7. 如果米已經煮熟，則在加熱之前添加（如果過早加入，它將變得很糊狀）。如果要添加生米，請加入煮沸的液體中煮15分鐘。
（如果添加生米，則可能需要更多的雞肉/蔬菜湯，因此湯不會變得太稠）。
8. 煮熟後，從湯中取出火雞骨。趁熱享用！

健康假期提示！

家人通過一起興祝感恩節，感恩的時刻總是以食物為中心。每年的這個時候，人們傾向於增加多餘的體重，並以健康生活方式為目標開始新的一年。但是為什麼要等到新的一年呢？您仍然可以享受假期，甚至可以吃一些自己喜歡的食物，但必注意我們的飲食量。以下是一些適合假期的健康選擇和提示：

1. 盤子的一半應該裝滿蔬菜！-
盡量避免油炸的蔬菜，濃稠的奶油，醬料或釉料。一種更健康的選擇是烤蔬菜。西蘭花，抱子甘藍和胡蘿蔔都是一些很棒的蔬菜。

2. 嘗試製作自己的酸果蔓醬-
罐子裡的酸果蔓醬總是充滿大量添加的糖和其他人工成分。自己製作酸果蔓醬，可以控製糖的添加量。

3. 選擇白肉代替深色肉-
選擇白肉代替深色肉可以減少脂肪的消耗並降低卡路里。

4. 煮一道健康的菜-
帶上一道健康的菜可確保至少有一個健康的選擇。

5. 不要不進餐-
許多人認為不進餐可以幫助節省卡路里。這通常適得其反，並會導致您最終在晚餐時暴飲暴食。確保吃豐盛的早餐和健康的零食，例如水果，酸奶或少量堅果。這將抑制您的食慾，並阻止您在當天晚些時候暴飲暴食。

6. 保持水分-
記得全天喝水。許多其他飲料都充滿糖分，並且卡路里含量很高。晚餐吃掉那些卡路里。

7. 可以放縱-
假期集中在飲食上，大多數時候不集中在最健康的食物上。重要的是要知道可以吃那種甜點。但是我們可能不需要一盤裝滿甜點的盤子。取一份您最喜歡的餡餅。

8. 不要讓自己的飲食習慣使您失望-
那麼您在假期過分沉迷，現在呢？不要讓您昨天吃的東西阻止您今天變得更好。新的一天讓您重回正軌。回到飲食健康的日常飲食中，不要對假期食用的食物感到內玖。

親愛的FANKids女士，
您可以想像，這種流行病對我們每個人來說都不容易。這幾個月對我的家人來說是一個巨大的調整。我的家人仍在努力適應，其中最大的調整和挑戰之一就是網上學習。作為一個家庭，我們決定在 2020-2021學年完全在網上上課。我家裡有幼兒園學生，二年級學生和四年級學生。這對我的孩子們來說非常艱難，我可以說我的2年級和4年級學生對學校和流行病感到非常壓力和焦慮。我可以通過哪些方式幫助他們緩解壓力和焦慮？

焦慮的孩子媽媽敬上

親愛的焦慮媽媽，

對於每個人來說，這絕對是一個艱難的時期，但是對於我們的孩子來說，尤其是因為他們的生活習慣已經完全改變。有時人們忘記了孩子也會受到壓力。對於孩子們來說，真正很棒的事情是他們確實具有韌性，這會讓您驚訝於他們適應變化的速度。雖然，肯定會有一段時間的調整。在此調整期間，可以採取一些措施來緩解某些壓力和焦慮。這裡有一些有用的提示！

1. 瑜伽-瑜伽是緩解壓力的好方法。瑜伽可以幫助您的孩子集中註意力並冷靜下來。對於孩子們來說，這也是鍛煉靈活性和力量的好方法。您可以在YouTube上找到很多特別適合孩子們的視頻。

2. 鍛煉:提高心率不僅可以減輕成年人的壓力，還可以減輕兒童的壓力。一天裡安排一些小息時間，進行一些體育鍛煉。更好的是，如果該運動可以安全地在戶外新鮮空氣之下進行，將有助於減輕壓力。小息時可以做一些大字跳和就地慢跑的簡單動作，或者你可以在線上找到GoNoodle或Youtube等短片。

3. 深呼吸:最基本的深呼吸可能是孩子減輕壓力和放鬆的必要步驟。練習深呼吸。您可以讓孩子閉上眼睛，在自己喜歡的地方，例如海灘，從而使他們更加放鬆。這種鍛煉甚至是您的孩子在任何感到壓力的時候都可以自己做的事情。

4. 跳舞:許多研究表明音樂可以真正改變您的心情。開一些音樂，然後進行快速的舞步。這是一種快速減壓的方法，可以改變孩子的情緒並使他們在壓力時期能使他們平靜下來。

5. 與某人交談:鼓勵您的孩子與您交談有關困擾和造成他們壓力的事情。與某人交談可以減輕壓力，而他們在聆聽時會得到您的支持。討論可以幫助家人提出一個解決問題的好方法，或者以其他方式提出解決問題的想法。

6. 積極行為和積極思考的榜樣:孩子們養育父母和監護人的精力，並通過觀察他們學習行為。在您所處的環境中尋找積極的方面，您的孩子將跟隨您的領導。作為父母/監護人，您必須照顧好自己，這一點很重要。照顧好自己時，安排時間以滿足自己的需求和帶給您快樂的事物。孩子們將學習到自我保健是生活的重要組成部分。

FAN4Kids女士敬上

FYI (供你參考...)

FAN4Kids 在BronxNet的精選上！FAN4Kids被選為BronxNet頻道的專題報導！ 他們強調了F4K講師在學校所做的出色工作，並繼續為保持我們所有家庭的全年健康而努力，即使今年看起來可能有所不同。 查看FAN4Kids首席執行官/創始人Robert Oliver和董事總經理James Strattford的整個訪談.單擊下面的鏈接觀看並隨時與您的朋友分享。https://youtu.be/E_xQsPCuM-g

截至11月19日，紐約市學校大樓已關閉，所有學生都在網上學習。無論發生什麼情況，FAN4Kids始終致力於教育您的孩子，我們已順利過渡到網上教學！現在，所有學生都可以在家學習了，請隨時與您的孩子一起參加任何FAN4Kids課程。我們希望看到家庭成員一起做健身運動，和參加健康飲食討論。我們一起努力渡過這関！ 如果您的孩子需要技術幫助或網上學習設備，請訪問以下網站...https://www.schools.nyc.gov/learning/learn-at-home/activities-and-supports/checklist-for-remote-learning
此外，即使紐約市學校關閉，紐約市學校的用餐中心仍提供免費餐點。以下是站點和時間。
https://www.schools.nyc.gov/school-life/food/community-meals

FAN4Kids問題專區

1. MyPlate上一共有幾類食物？

a. 3　　b. 4
c. 5　　d. 6

2. 是非題：偶爾吃餅乾是可以的。

3. MyPlate上最小的食物組是哪個？

a. 水果b. 蔬菜
c. 蛋白d. 乳酪

4.「健身」一詞是什麼意思？

a. 移動我們的身體　　b. 整天睡覺
c. 吃很多垃圾食品　　d. 玩電子遊戲

答案

1. C -
MyPlate上有5個食物組。這些食物種類可以幫助我們全天做出健康的選擇，因為我們需要在飲食和身體活動之間取得良好的平衡。

2. 是 -
餅乾是“偶爾”的食物。這意味著我們可能不應該每天都吃餅乾，因為餅乾往往含有很多醣和不健康的脂肪。但是，偶爾吃餅乾是可以的。

3. D. 乳製品-
乳製品組是MyPlate上最小的組別。對我們來說，這意味著我們不必全天吃很多乳製品。建議每天只吃2份乳製品。一份乳製品的例子是一杯牛奶。

4. A. 移動身體-
每天移動身體/運動是很重要的。通過健康飲食和健身相結合，我們可以變得強壯而健康。您知道孩子每天需要運動60分鐘嗎？

FAN4Kids
538 Clinton Ave.
Brooklyn, NY
11238

P: 201-349-7955
F: 201-337-0738
EMAIL:
info@Fan4Kids.org

We're on the Web!

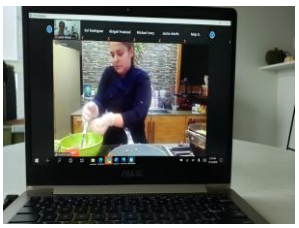
www.fan4kids.org
and find us on
Facebook!

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.



本月，我們與安理會成員吉布森（Gibson）合作，舉辦了一場很棒的研討會，介紹如何用感恩節的剩菜製作健康食譜。看看這張FAN4Kids教練S女士的照片，她正在製作火雞湯和土豆泥炸丸子。

這是我們的一位指導者在網上進行健身課程的照片！我們很高興再次與我們的學生，家庭和工作人員一起成長和成長！

祝大家有個高興，安全和健康的感恩節！

Maimonides Medical Center
TARGET
VEGAN OUTREACH
KIND
bai
NYC Health
BlueCross BlueShield
YOUTH INC RAISING OUR CITY
WELLNESS IN THE SCHOOLS
NEW YORK LIFE
CHANGE FOR KIDS
Stop&Shop
HARVEST HOME
The New York City Council
NYC Healthy School Food Alliance
RBC Capital Markets

Special thanks to our core sponsors, partners and the school administrators at PS 69, PS 157, PS 382, PS 54, PS 35, PS 14, PS 77, PS 93, PS 161, PS 150, PS 368, PS 273, PS 298, HOPES, TALES, Peshine Ave. School, and Salome Urena School.

Scan to visit
www.FAN4Kids.com