Winter Issue 2020





IN THIS ISSUE:

Pg 1: 流感撲滅技巧

Pg 2: 菜譜& 新年,新的你.. .那又如何?

Pg 3: 尊敬的FAN4Kid s女士 & 本月之星& 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 poor eating habits and inactivity, by providing 'Lessons that Last a



Lifetime.'



流感撲滅技巧

一年中的那個時候!流感季節來了!隨著我們繼續對COVID-19

採取預防措施,請務必記住,這些相同的預防措施將有助於對抗流感。由於感冒或流感,越來越多的孩子缺課。定期上學是非常重要的,如果學生錯過太多的上學時間,就很難繼續學習。以下是一些預防感冒和流感的技巧:

1)定期洗手-

每天在上學,上學甚至在家中,兒童都會接觸到許多不同的細菌和病毒。細菌和病毒可以在門把手,水龍頭或共享物品上找到。最好定期用肥皂和溫水洗手至少20秒鐘(您可以在洗臉時唱歌生日快樂,使之更加有趣)。在進餐和吃零食之前以及在洗手間之後應該洗手。您應該避免觸摸眼睛,鼻子和嘴巴,因為這是細菌從一個人傳播到另一個人的方式。

2)接種流感疫苗-

隨著冠狀病毒感染率的上升, 現在對我們進行流 感預防比以往任何時候都更加重要。儘管預防流 感並不能有效預防冠狀病毒, 但可以有效預防流 感, 從而幫助您保持身體健康。

3)戴口罩-

4)飲食均衡-

吃5種組別的食物對維持健康的生活方式非常重要。這些食物不僅可以使我們的身體肌肉強健,還可以抵抗細菌來保持我們的強健。水果和蔬菜以這種方式幫助我們的身體。我們要確保孩子們吃很多水果和蔬菜,以便他們的身體抵抗感冒,流感或任何其他病毒。

5)活躍起來-

活躍起來會使我們的免疫系統更強壯,這意味著我們的身體可以抵抗細菌而不會生病。即使天氣很冷,也不要害怕捆紮並走到外面。出門在外讓孩子有機會獲得新鮮空氣,而不會整日被其他細菌所包圍。

6)充足的休息-

當我們睡眠不足時,我們的免疫系統變弱,會使我們更容易患感冒或流感。建議6-13歲的學齡兒童每晚睡6-11個小時。

7)避免分享-

我們當然想教我們的孩子分享,但是,當分享很多物品時,它成為細菌滋生的溫床。可以共享玩具,但是我們應該教育孩子不要共享杯子,吸管,叉子,勺子,帽子和圍巾等物品;特別是與我們的嘴或臉接觸的物品。某些物品應消毒以阻止細菌傳播。

8)多喝水-

多喝水可使我們的身體保持水分,這有助於我們抵抗病毒。當我們生病時,這一點尤其重要,因為如果發燒, 我們的身體往往會因出汗而流失水分。

請按照以上提示幫助您的家人在今年冬天保持健康!



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!

薄烤盤香腸和蔬菜

舒適的秋天野生稻湯

配料

- •2杯切丁去皮的小紅薯
- •3杯切成兩半的綠豆
- •1個大西蘭花
- •1%杯切碎的青椒(2個大辣椒)
- •13盎司熏香腸
- •6湯匙橄欖油
- •1/4茶匙的紅辣椒片(可選)
- •1茶匙辣椒粉
- •1/2茶匙大蒜粉
- •1湯匙牛至乾
- •1湯匙歐芹幹
- •鹽與黑胡椒

備擇:可以使用雞肉香腸,火雞或牛肉香腸, 最後撒上帕瑪森芝士, 與藜麥或米飯一起食用

烹調方法

- 1.將烤箱預熱至400度。
- 2.準備所有蔬菜。將去皮的紅土豆切成丁, 切成小方塊, 將青豆切成兩半. 將辣椒切成1英寸的小塊.

然後將香腸切成½英寸的厚薄片。

- 3.將所有蔬菜和香腸放在烤盤上、然後將橄欖油倒在配料上。料。攪拌混合。
- 4. 將所有調味料添加到蔬菜和香腸中。鹽和胡椒調味。
- 5.用雙手將所有配料扔到調味料和橄欖油中均勻塗抹。
- 6.烘烤15分鐘,從烤箱中取出以翻轉/攪拌,

然後再返回烤箱烘烤10-15分鐘...可享用!

配料

- •6杯蔬菜湯
- •1杯未煮熟的野米** •8盎司切片蘑菇
- •4瓣大蒜
- •2粒切成丁的胡蘿蔔
- •2根芹菜切丁 •1個去皮切丁的紅薯
- •1小丁白洋蔥丁 •1月桂葉
- •1½大湯匙舊海灣調味料
- •1罐(14盎司)不加糖的椰奶**
- •2大把羽衣甘藍
- ●鹽 •胡椒

備擇

- •可以使用白米或糙米
- •此食譜不含肉, 但您可以加雞肉
- •可以使用其他調味料. 例如卡真或意大利調味料

烹調方法

- 1.準備所有蔬菜並切碎。
- 2.在大鍋中, 用中火加熱1湯匙黃油或橄欖油。加入洋蔥, 炒5分 鐘, 直到半透明和柔軟。放入大蒜攪拌, 再煮2分鐘, 不時攪拌
- 3.加入蔬菜湯、野米、蘑菇、胡蘿蔔、紅薯、月桂葉和老灣調味
- 4.慢火煮。煮後、將熱量降低至中低檔、煮30-
- 40分鐘, 直到米飯變嫩為止。
- 5. 將椰奶和羽衣甘藍加到湯中, 攪拌直至合併。
- 6.鹽和胡椒粉調味. 可享用!

新年 新的你...那又如何?

大多數人都來不及2020年的結束。過去漫長的一年里,很多人 都利用這段時間來反思自己。新年總是帶來許多人制定的新年 目標、但往往沒有遵循或完成。您是否制定了解決方案?或者 . 您是努力奮鬥的眾多人中的一員呢?無論您的新年目標是否 與健康相關。您都可以通過以下幾種方法設定目標並在2021年 實現。

1.寫下您的目標-

將其寫在便條紙和您經常看到的地方。這可以幫助您做出承諾 並跟上您的進度。

2.設定現實可行的目標-

您想確保設定的目標實際上是您能夠實現的目標。例如,您可 以將一個零食或甜點替換為更健康的替代品,而不是製定僅吃 健康食品的宏偉目標。一個健康的選擇是吃晚飯後不要吃冰淇 淋,而吃低脂酸奶和水果。

3.識別挑戰-

如果您在實現目標之前就知道自己的挑戰,則可以進行相應的 計劃。例如、假設您的目標是在家中多做飯。但是、大多數情 况下, 您工作到很晚, 每天晚上都累得無法做飯。為了應對這 一挑戰, 您可以計劃一周做飯, 這樣在您疲倦的日子裡少做飯

4.設定可衡量的目標-

設定目標可能很容易, 例如與家人在一起更多的時間, 但是您 如何才能知道自己實際上在實現目標呢?相反,安排在一周中 至少5天或每個週末與家人一起吃飯, 您將進行一項家庭活動。

5.確定目標的優先級-

寫下所有目標的清單、並優先確定要首先實現的目標。您一次 要完成的目標太多,可能會令人不知所措,並且可能導致您沒 有完成任何目標。弄清您所認為的重要目標可以減輕壓力。 6.將它們安排在您的生活中/制定例程-

設置例程將有助於您養成習慣。同樣,將它們安排到您的日子 裡時、您在時間表中會為特定目標設置一個固定的時間。當您 已經計劃好一天的工作時,就很難實現目標。

7.尋找責任夥伴-

尋找目標與您相似的人。你們倆在一起實現這個目標將會有更 **多的樂趣。每週互相檢查一下**,討論您可能遇到的任何挑戰, 它們可以幫助您找到實現目標的新方法。一路上互相激勵,您 將立即實現目標。

8.允許重做-

退回目標並重新開始是完全正常的。永遠記住,沒有任何過程 是完美的。這可以與任何目標有關,但是當談論飲食健康和鍛 煉時,許多人可能會在某個時間點掙扎並退回到目標。不要放 棄! 重新開始並專注於那些目標!

9.不要專注於達成目標的回報-

可以牢記自己的最終目標. 但有時這可能會導致您嘗試著急於 達成目標, 並且可能最終會錯過那段重要的時刻。這樣一來, 您就可以計劃滑倒的日子, 或者可能無法完成工作, 並且會意 識到這是可以的。

10.享受過程-

您的目標可能會伴隨著一些小的勝利。享受您實現目標的每一 刻。慶祝那些小的里程碑. 並繼續前進。



尊敬的FAN4Kids女士.

如您所知,這一年已經過去了。作為一個家庭,我們決定為我的三年級學生選擇完全遠程的學習模式。在正常情況下,我通常只 允許有限的屏幕時間,但是通過遠程教學,我發現孩子的屏幕時間大大增加了。除了通過屏幕上學外,天氣越來越冷,我們仍在 隔離,這意味著我的孩子有更多時間坐在平板電腦電視前。和視頻遊戲。我知道太多的屏幕時間可能會帶來很多負面的影響,因 此我試圖弄清楚如何改變這一點。如何重新設置屏幕時間限制並包括全天運動?

從. 過多屏幕時間

親愛過多屏幕時間的家長.

這絕對是一項艱難的時刻,有很多父母和您同在一條船上。擁有屏幕時間限制和指南是一件很棒的事情。在屏幕上花費更多 時間的孩子更容易出現體重和眼睛問題,以及閱讀和語言障礙。但是,由於孩子們在網上花時間在學校上課,而屏幕時間是 目前為兒童提供的少數安全活動之一,因此似乎很難設定這些界限。建議孩子每天在學校工作以外的屏幕時間只有2小時, 並且每天要進行60分鐘的體育鍛煉。進行體育鍛煉有助於緩解壓力,並有助於改善睡眠質量和在學校的表現。您可以通過以 下幾種方式全天增加運動。

- 1. 與您的孩子一起制定日程: 與您的孩子一起制定每日日程, 以了解他們何時上學, 檢查時間和進行體育鍛煉。當孩子感覺自己可以控制自己的一天時, 他們更有可能希望執行該計劃。
- 2.使用計時器:幫助您的孩子設置計時器或鬧鐘,以便他們知道何時停止顯示時間, 並移至議程中的下一個活動。
- 3.安排全天起床和運動的休息時間:通過進行一些運動或伸展運動甚至起床喝水,這些運動休息時間可以很快。建議每小時 至少起床一次。
- 4.安排每天進行的鍛煉,只要您可以安全地進行戶外活動:呼吸新鮮空氣不僅可以給身體健康帶來很多好處,而且還可以給 心理健康帶來很多好處。
- 5.為不計劃使用屏幕的家庭制定一項活動:如果您的家人喜歡一起打籃球,請計劃一天.讓您的家人一起享受這項活動。

從. FAN4Kids女士

本月之星

我們非常高興地宣布紐約州布朗克斯的P.S.382三年級學生奧馬里•

戴維斯為我們的本月之星。奧馬里是一位傑出致力於FAN4Kids使命的學者。

對於FAN4Kids和我們的學生來說,今年是非常不同的一年,因為現在有許多學生都在家學習。 奧馬里從課堂轉換成網上學習過渡得非常出色. 隨時都準備好參加FAN4Kids的網上課程。

奧馬里是一位傑出的學生,他一直渴望參與並分享他在FAN4Kids多年中所學到的信息和知識。 奧馬里最喜歡的蔬菜是胡蘿蔔,他喜歡和家人一起玩耍和跑步。

奧馬里是一位了不起的學習者, 在課堂上也很高興。

他始終持積極態度,並一直鼓勵他的同學參加該課程。 奧馬里,繼續努力!



FAN4Kids問題專區

- 1)是非題-早餐是一天中最重要的一餐。
- 2)什麼是可以給您帶來體力的優質營養小吃? A.奧利奧餅乾
- B.低脂香草酸奶配漿果
- C.多力多滋片
- 3)這些食物中哪一種對您的眼睛有幫助?
- A.鰾梨
- B.洋蔥
- C.胡蘿蔔
- 4)這些食物中的哪一種實際上是水果而不是蔬菜? A.西紅柿
- B.紅薯
- C.西蘭花

答案

每天早晨吃早餐可以使您的身體能量開始新的一天。最好吃低糖,高纖維 和全穀物的食物。

2. B.帶漿果的低脂香草酸奶-

這是一天中的絕佳零食。這些食物含有大量對身體有益的營養素和維生素

3. C.胡蘿蔔-

您知道我們所有的橙色和黃色食物都有助於我們的視野嗎?這些食物(如 胡蘿蔔)富含維生素A。嘗試多吃橙色和黃色的水果和蔬菜,以增強視力

4. A.西紅柿-

許多人認為西紅柿是一種蔬菜, 但是因為它們有種子, 所以西紅柿在技術 上是水果。人們可能會認為其他一些食物是蔬菜, 但水果是辣椒, 黃瓜, 西葫蘆, 南瓜等等。





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!



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.







以下是我們在12/10/20成功舉辦的網上假期烹飪演示 活動的圖片!了解烹飪健康美味的假期食譜,我們獲 得了很多樂趣。 您可以在我們的FAN4Kids YouTube頻道上觀看節日烹飪演示的錄製! 非常感謝威廉大廚和亞仙盧大廚花時間教我們並分享 他們對烹飪的熱愛!

下面是FAN4Kids一位出色的講師卡菲女士 的照片, 她在紐約州布朗克斯市的P.S. 157小學一年級上教授關於健康與不健康食 品的網上課程!

FAN4Kids祝您和您的家人有一個安全,健康,快樂的假期和新年快樂! 為所有人健康快樂的2021年加油!































NYC Healthy School Food Alliance





Scan to visit www.FAN4Kids.com 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.