FAN4Kids

Fitness and Nutrition: Lessons that Last a Lifetime

Spring Issue 2020

IN THIS ISSUE

Pg 1: COVID-19

Pg 2: 菜譜 & 問題角落

Pg 3: 尊敬的Fan4kids女士，供需，本月的FitKid-恭喜本月的健身小子

Pg 4: Photos

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.'**

COVID-19

FAN4Kids致力於遵循CDC準則。
我們將繼續優先考慮員工和家庭的安全，並將遵循我們所教的紐約市和新澤西州公立學校的協議。隨著冠狀病毒的全球大流行造成破壞和恐懼，重要的是要有豐富的知識並掌握所有可能的事實
好消息是，您可以採取一些措施來保持您和家人的健康。

請閱讀疾病控制與預防中心（CDC）的以下文章，並附上健康提示，並隨時了解最新情況。

什么是冠状病毒疾病 **2019 (COVID-19)**？

冠状病毒疾病2019(COVID-19)
是一种呼吸道疾病，可在人与人之间传播。引起 COVID-19的病毒是一种新型冠状病毒，
在对中国武汉暴发的疫情进行调查时首次被发现

在美国，人们是否会患上 **COVID-19**？

是的。

COVID-19
正在美国部分地区在人与人之间传播。对于和已知患COVID-19的人有过密切接触的人员
（例如医护人员或家庭成员），COVID-19
感染的风险较高。其他感染风险较高的人是居住在或最近去过COVID-19持续传播的地区的人员。

美国是否已经出现 **COVID-19** 的病例？

是。美国首例 COVID-19 报告于 2020 年 1 月 21 日。美国COVID-19
病例的当前数量可参见美国疾病控制与预防中心网页。

COVID-19 是如何传播的？

引起COVID-19
的病毒可能是从动物身上产生的，但现在正在人与人之间传播。人们认为，这种病毒主要通过感染者咳嗽或打喷嚏时产生的呼吸道飞沫从而在彼此密切接触的人（约6英尺内）之间传播。人们也有可能通过触摸带有病毒的表面或物体，然后触摸自己的嘴、鼻子或可能通过触摸眼睛而感染。

COVID19，但这并不被认为是病毒的主要传播方式。在https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission-chinese.html上了解有关新型冠状病毒传播的知识。

COVID-19有哪些症状？COVID-19
的患者有轻度至重度的呼吸系统疾病伴以下症状: 发热，咳嗽，呼吸困难，该病毒有哪些严重并发症？
一些患者有双侧肺炎，可患多器官衰竭甚至在某些情况下会死亡。我该如何保护自己？
人们可以通过日常预防措施来保护自己免受呼吸道疾病的侵害。避免与患病的人近距离接触。避免用未清洗过的手触碰眼睛、鼻子和嘴巴。经常用肥皂和水洗手，每次至少20秒钟。如果没有肥皂和水，可以使用酒精含量至少为 60%的酒精类洗手液。

如果您患病，为了避免将呼吸系统疾病传播给他人，您应该：
生病时待在家里。咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住，然后将纸巾丢进垃圾桶。对频繁接触的物体和表面进行清洁和除菌。
如果我最近从持续传播**COVID-19** 的地区旅行归来怎么办？
如果您是从疫区旅行归来，则您的行动可能会受限制，最长不超过2周。如果在此期间出现症状（发热、咳嗽、呼吸困难），请就医。出发之前，请致电您的医务人员的办公室，并告诉他们您的旅行情况和症状。他们将为您提供有关如何获得诊疗，而又不会使其他人接触感染的指导。生病时，避免与人接触，不要外出并延迟任何旅行，以减少将疾病传播给他人的可能性。
是否有疫苗？
目前尚无疫苗可预防COVID19。预防感染的最佳方法是采取日常预防措施，例如避免与生病的人密切接触并经常洗手。
是否有治疗方法？对于 COVID-19，没有特异性抗病毒的治疗方法。感染了 COVID-19的患者可以寻求诊疗护理以缓解症状。

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 Linda Chang, Laura Vargas ... That's who!

菜譜

烤紅薯和花椰菜玉米餅

配料
-1個小椰菜花頭切成小花　-1個大紅薯切成小塊
-1湯匙橄欖油　　-1茶匙辣椒粉
-1茶匙孜然粉　-1茶匙煙熏辣椒粉
-½茶匙大蒜粉　-½茶匙牛至
-1/2茶匙鹽
-1青擰檬汁
-1罐14盎司低鈉黑豆
-玉米餅
-切碎的香菜
-牛油果醬

烹飪法
1. 將烤箱預熱至425度，並在烤盤上鋪上羊皮紙或鋁箔，以便於清潔。
2. 將花椰菜小花和切成丁的土豆放在一個大碗中，然後淋上橄欖油，然後用辣椒粉，孜然粉，煙熏辣椒粉，牛至，大蒜粉和鹽調味。擠上青擰檬汁。
3. 將蔬菜混合併放在烤盤上。
4. 烤蔬菜25分鐘，烤至一半時將蔬菜攪拌一下。
5. 將黑豆放入烤盤中，然後再放入烤箱5分鐘。
6. 如果需要的話，將玉米餅加熱。享受！

烤梨子

配料
-4個安茹梨 -½杯純楓糖漿
-¼茶匙肉桂粉 -1茶匙純香草
-點綴（可選）：格蘭諾拉麥片，希臘酸奶

烹飪法
1. 將烤箱預熱至375度。
2. 將梨切成兩半，然後在下面切平，使其平放。用小湯匙去核。
3. 將梨，面朝上放在烤盤上，撒上肉桂，跟您的喜好增加。
4. 在一個小碗裡攪拌楓糖漿和香草，取出2大湯匙保存。慢慢灑在梨。
5. 烘烤25分鐘，直到邊緣變成褐色。從烤箱中取出，立即將2湯匙的混合物灑在梨子上。
6. 配上點綴即可食用，也可以單獨享用！

如果您患有 COVID-19 或怀疑您感染了引起 COVID-19 的病毒，请遵循以下步骤，以帮助防止疾病传播给您的家人和社区中的其他人。

除进行医疗救治之外，请留在家里. 除了去看医生外，您应该限制出门活动。不要去工作场所、学校或公共场所。不要使用公共交通工具、拼车、或乘出租车。

将您自己与家中其他人和动物隔离

人员：您在家时应尽可能与家中其他人隔离。此外，如果可能的话您应使用单独的洗手间。

动物：生病时，不要处理宠物或其他动物。有关更多详细信息，请参见《COVID-19 和动物》。在去就诊之前先打电话

在您预约就诊之前，请致电医务人员并告诉他们您感染了 COVID-19 或疑似感染。这将有助于诊所的人员采取措施，以免其他人受到感染。戴口罩当您与其他人（如共处一室或在同一辆车里）或宠物一起时，及进入诊所或医院前，应戴上口罩。如果您因为某些原因，比如无法呼吸，而不能戴口罩时，那些跟您住一起的人应避免跟您共处一室。一旦他们进入您的房间必须戴口罩。

遮挡咳嗽和喷嚏,咳嗽和打喷嚏时，用纸巾遮住口鼻,然后将纸巾扔进封闭的垃圾箱。然后立即用肥皂和水洗手至少20秒，或立即用含至少60% 至 95% 酒精的酒精类手部消毒液进行手部消毒，将消毒液涂满全手，搓揉直到手干爽。看到手脏了，首选用肥皂和水清洗。避免共用个人物品

您不应与家里的其他人或宠物共用碗碟、饮水杯、杯子、餐具、毛巾、或床上用品。一旦使用这些物品后，应用肥皂和水对其进行彻底清洗。

经常洗手:经常用肥皂和水洗手，每次至少20秒钟。如果没有肥皂和水，立即用含至少60%酒精的酒精类手部消毒液进行手部消毒，将消毒液涂满全手，搓揉直到手干爽。看到手脏了，首选用肥皂和水清洗。避免用未清洗过的手触碰眼睛、鼻子和嘴巴。

每天清洁所有“高频接触”的物体表面:高频接触的物体表面包括柜台、桌面、门把手、洗手间用具、厕所、手机、键盘、平板电脑和床旁桌子。另外，清洁可能带血、粪便、或体液的任何表面。根据标签说明使用家用清洁喷雾剂或湿巾。标签中包含了安全有效使用清洁产品的说明，包括您在使用产品时应采取的预防措施，例如佩戴手套，以及确保在使用产品期间通风良好。

监测您的症状如果您的病情恶化（例如呼吸困难），请立即就医。在您预约就诊**之前**，请致电医务人员并告诉他们您感染了 COVID-19 或怀疑被感染。在进入诊所或医院前戴上口罩。这将有助于诊所的人员采取措施，以免诊所或候诊室的其他人受到感染或暴露。要求您的医务人员致电当地或州卫生部门。已经被监测或提供自我监测的人应适当遵循当地卫生部门或卫生专职人员的指示。如果您出现紧急医疗情况，需要致电 911，请通知调度人员您已感染或疑似感染COVID19。如果可能，在紧急医疗服务到达之前戴上口罩。

终止隔离确诊为COVID-19 的患者应继续在家隔离，直到被认为二次传染给他人的风险降低。在个案的基础上咨询医生、州和地方卫生部门作出终止家庭隔离措施的决定。

详细信息请参见：**https://www.cdc.gov/COVID19-ch**

尊敬的Fan4kids女士，

我的一年級生不喜歡喝牛奶！她擅長喝水和少許的果汁。我知道牛奶是鈣的重要來源，有助於形成堅固的骨骼。這是否意味著她的骨骼不會結實？她的確在奶類組中吃了許多其他食物，但我不確定牛奶是否是攝取鈣質的最佳選擇。我很擔心，因為她不喝牛奶，所以鈣攝入不足。我應該給她補充嗎？還有其他含鈣食品嗎？我需要你的幫助！

從，堅強的骨頭媽媽

親愛的堅強的骨頭媽媽，

我絕對可以理解您對孩子未得到足夠營養的擔憂。牛奶是鈣的重要來源，有助於形成堅固的骨骼。我們需要的鈣量取決於年齡。對於**1至8歲**的兒童，建議的**鈣攝入量估計為每天2至3份，為4至9歲**的兒童建議**4份。儘管這只是一個估計**值，所以請隨時與您的醫生聯繫以獲取建議。鈣可以在所有乳製品中找到，因此，由於她正在吃那些鈣，所以她仍在攝取鈣。如果您仍然擔心她會攝取鈣，您會很高興知道她也可以從非乳製品中攝取鈣。這裡有一些可供您選擇的選項。

非乳製品選擇：非乳製品：大豆，大米和杏仁, 葉類蔬菜：菠菜，羽衣甘藍，蘿蔔青菜，白菜, 堅果：杏仁, 某些橙汁中含有鈣, 三文魚, 西蘭花

奶製品, 原味，低脂酸奶: 乾酪, 切達奶酪, 莫扎里拉奶酪

從，FAN4Kids女士

供需

如果我告訴您，您對當地商店可用食物的控制權超出了您的想像，該怎麼辦？這個概念稱為供需。但是，這是什麼意思？供應是可用商品的數量，需求是人們想要一種商品的迫切性。

我們作為消費者或購買這些產品的人，對商店的用品有很多控制權。讓我們考慮一下您的本地專賣店。當我們走進街角商店時，我們會發現很多不健康的食物，例如薯片，糖果和含糖飲料。看到很多健康的選擇，例如蘋果以及其他新鮮的水果和蔬菜，是非常罕見的。當人們進入商店並繼續購買籌碼時，商店所有者會看到對籌碼的需求或需求很高，因此他們繼續在商店中提供更多的**籌碼以供人們購買。如果沒有人在街角商店購買蘋果，它們可能會變質。因此，商店所有者將停止讓他們買東西，因為當他們繼續扔掉舊蘋果時，他們正在虧本。**

但是，憑藉我們的消費者力量，我們可以做出改變。如果我們停止購買這些薯片，對薯片的需求會減少或下降，而商店所有者將慢慢不會提供那麼多薯片，或者根本不會提供任何薯片。與其購買薯片，不如開始購買更多的新鮮水果，這些新鮮水果可在街角商店購買。當越來越多的人開始購買蘋果時，對蘋果的需求增加，商店老闆將提供更多的蘋果。

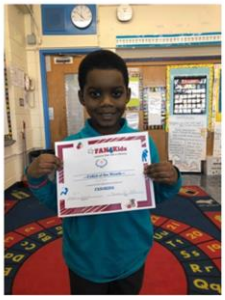
下次您在本地商店停留時，請考慮一下使用健康食品的能力。您可以根據購買的商品在社區中有所作為！

父母不僅在學習和遵循供求規則，而且我們的一些三年級學生也將有機會通過談論集體行動的力量來學習更多關於供求的知識。他們將學習到，即使作為學生，他們的聲音也具有力量。他們將為當地的便利店創建請願書，要求他們提供更健康的選擇，例如新鮮水果。寫完信後，他們將與學校中的其他學生交談，並請他們簽署請願書。他們將學習到他們的聲音可能很小，但是作為一個小組聚在一起可以為他們提供改變鄰里的能力。

本月的FitKid- 恭喜本月的健身小子！ 以下是本月被選為“ FitKid”的眾多學生中的兩個。

新澤西州紐瓦克Peshine小學

Caleb Villaruel是一星級的一年級學生。
他遵循指示，鼓勵他的朋友盡力而為，
並且有很多問題。 他總是對FAN4KIDS感到興奮，並且是第一個問我們正在學習有關健身和營養的新有趣活動的人。
他喜歡健身課程，因此當我們去健身房鍛煉新的肌肉群時，這就成了他一天的重點。
Caleb為FAN4KIDS帶來歡樂，
他的臉上常帶著微笑。



PS 157，紐約州布朗克斯

艾曼紐·維拉（Emmanuel Vera）是二年級學生，他急不及待到週四上FAN4Kids的課程。
Emmanuel回家後與家人分享他在上課時學到的東西。
他最喜歡FAN4Kids的是玩遊戲，而他最喜歡的水果是蘋果！

FAN4Kids
538 Clinton Ave.
Brooklyn, NY
11238

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

We're on the Web!

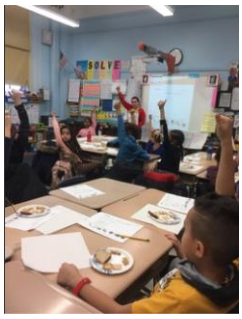
www.fan4kids.org
and find us on
Facebook!

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.



FAN4Kids在紐約州布朗克斯區PS 54的學生在品嚐穀物類食物的過程中正大肆嘗試新食物！
豎起大拇指來保證穀物健康！

所有的蔬菜都去了哪裡？
這是TALES PS 244Q食堂自助餐廳幾乎空的沙拉吧的照片！
學生們向他們的FAN4Kids教練展示他們的飲食如何健康又熱愛沙拉吧。

三月是全國營養月- 國家營養月是營養和營養學學院每年贊助的營養教育和信息運動。該運動旨在將注意力集中在做出明智選擇以及養成飲食和體育鍛煉習慣的重要性上。這項全國性運動非常適合FAN4Kids計劃，因為我們為學生，教職員工和家庭提供營養和健身課程。 請注意您的孩子本月將帶回家的"國家營養月"項目。今年的主題是，"一口一口吃得對"。 良好的營養不一定是限制性的或壓倒性的。小目標和變化會產生累積影響，營養的每一點（或每一口）都是朝著正確方向邁出的一步。
我們的FAN4Kids挑戰您選擇一個小的營養目標或改變您的營養，這將幫助您的家人變得更健康！請查詢：www.eatright.org了解更多信息！

EAT RIGHT
BITE BY BITE
National Nutrition Month®
March 2020
eat right. Academy of Nutrition and Dietetics

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 273, PS 298, PS 150, PS 368, HOPES, TALES, Peshine Ave. School, and Salome Urena School.

Scan to visit
www.FAN4Kids.com