FAN4Kids

Fitness and Nutrition: Lessons that Last a Lifetime

Summer Issue 2018

IN THIS ISSUE:

Pg 1:
10條提高良好體育道德和技巧

Pg 2:
食譜角落&問題角落,用兒童菜單點菜嗎？

Pg 3:
親愛的FAN4Kids女士

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.'**

10條提高良好體育道德和技巧

FAN4Kids團隊除了教授學生健身和營養外，我們還強調良好體育道德的重要性！本課不僅適用於體育運動，也適用於日常生活。

這裡有10條建議，讓你的孩子走向良好的體育道德。

1.解釋什麼是體育道德 -
用孩子友好的術語。與任何行為一樣，第一步是讓你的孩子知道預期的結果。「你想別人怎樣對待，你就用同樣的方法待遇別人。」這句話一樣適用於良好的體育道德上。如果你想讓你的隊友在你跌倒的時候幫助你，或者你希望你的對手使用善意的話，那麼你也應該這樣做。

2.成為界線外的榜樣。作為父母和旁觀者，你的工作是成為一種積極的力量。為成功，努力和進步而歡呼。拍手掌，祝賀兩隊在比賽中的良好表現。

3.尊重教練的角色。父母試圖從界線外指導小孩，但這只會阻礙教練的教導。家長應該把教導的工作留給教練！

4.避免將孩子們彼此比較。家長有一種自然的傾向，就是將他們的孩子與其他孩子進行比較。相反，我們應該把我們的孩子作為個人來關注並突出自己的進步和改進。

5.不要全力以赴贏得勝利。當然，獎杯很酷，但重點應該放在非有形的東西上，比如學習遊戲，弄清楚如何與別人互動，這才能玩得特別開心。

6.作為一個團體慶祝成功。專業運動員可以在獲勝時進行單獨的勝利舞步和姿勢，但這並不意味著你的孩子也應該這樣做。團隊的歡呼和對隊友的高度評價是團隊合作和相互支持的好例子。

7.優雅地接受損失。當你孩子的球隊沒有獲勝時，鼓勵他/她祝賀對手得好成績。我們經常從失敗中學到最多的東西。

8.對體育精神不佳的後果。記得孩子們在運動時仍然在學習對與錯。你和教練一起，教孩子體育精神不良的後果，比如讓一個孩子離開比賽直到他們準備好比賽為止。

9.讓您的孩子承諾參加練習和遊戲。無論你如何分配，孩子們的生活都是忙碌的，因此，一些父母允許孩子們跳過練習。你的孩子需要了解他或她的缺席對團隊的影響。如果你承諾成為一個團隊的一員，那麼你應該向你的孩子展示遵循的重要性。

10.你的孩子不是你。請記住，你的孩子不是你，應該永遠不會感受到必需與你一樣的壓力。這是您在孩子開始他們的體育事業時觀看和支持他們的機會，而不是您重溫過去的時間。

Who are we at FAN4Kids?... Rob Oliver (CEO/Founder), Erin Johnson (Development Director), Karen Schocklin (Program Coordinator), Chelsey Wisotsky (Newsletter Editor) Instructors: Kristie Wong, Samantha Grzywacz, Melody DeGaetano, Hillary Landsman, Elana Wilson, Abimael Vega, Karlla de Lima Davis ... That's who!

食譜角落：美味食譜
令人耳目一新的冰棒

配料：
30個小樹莓，沖洗
1/4杯不加糖椰子水
1/4杯新鮮青檸汁
1 杯菠蘿汁
1 每冰棒模具

份量：
10支

1. 每個冰棒模格中放入3粒樹莓。
2. 將所有成分混合在液體量杯中並攪拌混合。
3. 使用漏斗或塑料杯仔細填充每個模具。
4. 插入冰棒並凍結直至結實。
5. 只在熱水下運行，冰棒會很容易從模具中滑出。

Source https://boulderlocavore.com/refreshing-coconut-water-pineapple-popsicles/
Source https://www.lecremedelacrumb.com/spicy-grilled-sweet-potato-fries/

烤番薯條-夏日小食

配料：
4大紅番薯，去皮切成薄棍棒形狀
1茶匙鹽
1茶匙大蒜粉
1茶匙辣椒粉（可選）
汁：
1/2杯番茄醬
1/2杯橄欖油蛋黃醬
1/2茶匙大蒜粉，1/4茶匙辣椒粉（隨意）

做法：

1. 把紅番薯加到一個大鍋子裡。 加足夠的水來覆蓋。 煮沸煮5分鐘，取出並拍乾。
2. 將番薯加入一個大碗中，用橄欖油烹飪噴霧劑大量噴霧。撒上鹽，蒜粉和辣椒粉。
3. 小心地將番薯放在烤架上。 高燒烹調10-15分鐘，半途翻一翻。當番薯條的兩面都燒焦時，從烤架上取下。 將汁攪拌好後配上番薯便可賞用。

用兒童菜單點菜嗎？一個家庭出去吃晚餐是一種有意義的家庭體驗，但是一旦你開始瀏覽兒童菜單，這感覺可能會很快改變。兒童菜單通常由雞塊和薯條，蘋果和奶酪，漢堡包以及偶爾的小麵包餅乾組成。這些產品不僅脂肪和鈉含量高，而且它們往往缺乏味道，並且價格過高！一些餐館敢於為正宗的意大利美食，一碗牛油麵食收取8美元呢。為兒童而設的餐單和選擇通常都不健康的，並且不允許利用廚師的各種專業知識。平淡無奇兒童菜單選項並不完全健康，或者擴大孩子的口味。菜單應該成為適合學齡兒童的一個很好的工具，不僅可以練習閱讀技巧，還可以提供各種健康的選擇。但是，如果唯一的選擇會危害他們的健康呢？想像一下，如果成人標準降低到兒童菜單的標準？你是不會在那個餐廳吃東西，因為你會被那餐單受到侮辱。

真正的挑戰是如何解決這個問題。成人主菜往往充滿了口味，國際香料，蔬菜，並且幾乎總是有“健康”的選擇。僅僅因為它被稱為“兒童”菜單並不意味著你的孩子必須從這菜單中訂購！為什麼不嘗試以下這些技巧來為你的孩子帶來更健康和更美味的選擇，而不是為你的孩子訂購典型的兒童餐。較小的份量：詢問您的服務人員，看看是否可以訂購菜單上列出的正規用餐的少半。通常情況下，餐館將以較低的成本提供主菜的一半份數.

用開胃菜作為主餐：瀏覽整個菜單，找到最好的開胃菜，分享不同的配菜，並將它們拼湊在一起創建自己的菜色。開胃菜可能是您孩子主餐的理想尺寸。

分享你的主菜：另一個簡單的想法是與你的孩子分享你的主餐的一部分。大多數餐廳提供比適當份量大得多的餐食。不要因為怕浪費食物而把全份吃掉。可分一些給你的孩子，這也是一種節省金錢和向孩子展示我們都吃同樣食物的好方法，因為你是一個孩子並不意味著你吃不比成年人好的食物。

不要陷入兒童餐單的陷阱，並記住你的孩子在餐廳吃飯時可以有其他選擇，而不僅僅是孩子們的菜單。也許，如果有足夠的家長開始抱怨，餐廳會停止供應熱狗，廚師們也開始讓他們的未來客戶提供健康和令人興奮的新菜色。

問題角落：

1. 哪一項運動是低衝擊運動？
a. 足球 b.籃球 c.田徑 d.游泳

2. 夏季期間外出時應使用哪些安全預防措施？
a. 每次出門時都使用防曬霜
b. 喝水保持有充足水分
c. 穿淺色衣服
d.上述所有

3. FAN4Kids計劃在紐約和新澤西州進行了多少年的教學？
a. 5年 b. 11年 c. 14年 d.18年

1d. 上述所有對於在夏季保持陽光和高溫安全非常重要。

2d.衝擊力小的鍛煉通常不會很難或需要高技巧，特別是在我們的關節上，並且可以是一種在減少受傷風險的同時進行抽心鍛煉的好方法。
低衝擊力練習通常是在任何時候至少有一隻腳保持在地面上。

3c.FAN4Kids在過去的14年在紐約和新澤西州的數千名小學生教導他們如何做到健康長壽的方法。

"FAN of the Month"

Erinella Sanchez, TALES

這是艾利亞娜，桑切斯。她今年六歲，**就讀羅曼女士的幼兒園班裏**。艾利亞娜是本月的本月之星，因為她總是很高興能上Fan4kids的課程。她最喜歡Fan4kids品嚐美食的部分，尤其喜歡奶製品製作冰沙的品嚐會！艾利亞娜最喜歡的水果是香蕉，而她最喜歡的蔬菜是西蘭花。她在學校午餐時最喜歡的食物是米飯和豆類。 午餐後，她喜歡在休息時間爬上立體方格鐵架玩耍。她相信吃很多健康食品會讓她身體感到快樂和健康。 她想告訴大家，
"吃水果和蔬菜可以讓你身體變得健康強壯！"

恭喜您艾利亞娜！希望你能保持健康的生活！

親愛的FAN4Kids女士，
我知道確保我家人在夏天多喝水是很重要，尤其是在炎熱的日子裡！但是，有很多飲料選擇，我不確定哪些飲料對我的孩子有好處。我想確保他們喝最適合他們的飲料。請幫我弄清楚我的家人應該喝些什麼來保持健康。

此致 一想要健康的媽媽

親愛的想要健康媽媽，

孩子們都很忙。他們的身心都在努力工作和玩耍 - 有時，他們不想停下來喝一杯水。
以確保他們喝足夠的水份通常作為父母的工作。在溫暖的月份，尤其孩子們不會注意到他們出汗多少或了解何時需要保充水份時。他們可能被吸引到最近的自動售貨機或便利商店買些含糖份高的飲料。顯然，這不是最好的選擇。平均來說，12盎司的蘇打水含有36克（約4茶匙）的糖和160卡路里的熱量。"你給孩子的東西會顯著影響他們每日卡路里攝取量和總體重量，"兒科註冊營養師Sara
Seither說道，MS，RD，CSP，LD。你也可能擔心你的孩子喝含咖啡因的飲料。能量飲料中的咖啡因含量因品牌而異，但在12盎司份量的咖啡中，咖啡因含量可高達130毫克，相當於4份12盎司含咖啡因的蘇打水。
那麼，孩子應該喝什麼？以下是一些建議以及兒童應避免的其他常見飲料。

好的選擇：這些簡單的選項通常是最保濕的，並為孩子們提供最多的好處：
水。這是最好的方式。它提供保濕和止渴，而不添加任何卡路里，脂肪或糖。
牛奶。牛奶是任何飲食的重要組成部分。牛奶提供蛋白質，維生素D和鈣。平均而言，孩子們應該每天喝16-24盎司的牛奶或不加糖的牛奶替代品，如大豆，椰子，杏仁奶。與你的兒科醫生談談你的孩子應該喝多少牛奶，以及你的孩子是否會從含有脂肪的牛奶中獲益。

不好的選擇：這些含糖多又多彩色的飲料通常不能提供足夠的益處來抵消空的卡路里：
調味牛奶。一盒巧克力或其他調味牛奶會為孩子的飲食添加四茶匙糖。底線：這種含糖飲料可以提供額外的卡路里，孩子們並不需要這些卡路里。水果飲料。飲料如果汁，粉狀混合物，檸檬水和袋裝飲料簡直就是糖水。不要被營養聲稱所迷惑，每份含有100%的維生素C.如果你的孩子每天吃五杯水果和蔬菜，他或她會得到足夠的維生素C.
氣水或蘇打水，流行飲料 -
或任何您稱之為的飲料，這些含糖量高的飲料都不會帶來營養益處。氣水與糟糕的牙齒健康有直接的關係，過量的卡路里攝入量，體重增加和2型糖尿病有關。許多這些飲料含有咖啡因，兒童應該避免。
運動飲料。這些飲料承諾"最終補充水分，但普通的孩子不需要每瓶20盎司瓶裝的近8茶匙糖。
適可而止
百分之百的果汁。專家們同意，限制你的孩子每天使用四到六盎司百分之百的果汁對健康體重很重要。真正的果汁只含有天然糖，但這些天然糖可以快速添加大量額外的卡路里。
如何提高孩子的水分：
•一杯涼爽的水，注入天然香料。嘗試添加漿果與薄荷葉，柑橘混合，
黃瓜和甜瓜，或蘋果與肉桂棒。你可以和你的孩子一起創造有趣的組合。
•用龍舌蘭花蜜代替糖做檸檬水。擠壓真正的檸檬，並使用龍舌蘭花蜜，
因為它具有與糖相同的卡路里數量，但由於它更甜，人們傾向於使用更少的卡路里。

當熱量開始衝擊我們時，保持充足的水分是非常重要的。然而，選擇合適的飲料更重要。做一個好榜樣，教你的孩子哪種飲料最能保持健康！歡呼聲（與水）！

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

新澤西州紐瓦克市北十號學校的學前班學生在FAN4Kids課程中，很開心地學習到不同蔬菜的組別。

紐約州布朗克斯PS54的二年級學生在投擲練習時，練出一身汗。

FAN4Kids團隊希望您和您的家人渡過一個安全，有趣和健康的夏季。 今年夏天，通過你從FAN4Kids今年學到的一些技巧，讓你的家人都保持健康！

明年再見！

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 20, PS 207, HOPES, TALES, Harriet Tubman, St. Mark The Evangelist School, Achieve Community Charter School and North 10th St.