FAN4Kids

Fitness and Nutrition: Lessons that Last a Lifetime

Summer 2019

IN THIS ISSUE:

Pg 1: Verano, Soleado y… Azucar?

Pg 2: Recetas & ¡Se Acabó la Escuela! ¿Ahora Qué?

Pg 3: AFICIONADA del Mes, Sra Estimada FAN4Kids, Rincón de Preguntas

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.'**

Verano, Soleado y… ¿Azúcar?

El verano es un tiempo de libertad para los niños; La escuela y la tarea son reemplazadas con juegos y actividades divertidas todo el día. Este aumento en el tiempo libre les brinda más oportunidades para tomar decisiones sobre lo que comen y beben. Nada suena mejor que un cono de helado en un caluroso día de verano. Pero, ¿cuánto es demasiado? Se ha encontrado que los niños consumen más azúcar en el verano que en cualquier otra época del año. Un estudio reciente encontró que los niños consumen dulces azucarados cinco veces más durante el verano. Si bien está bien comer dulces durante todo el verano, como padres, es importante tener en cuenta y limitar la cantidad de azúcar que se consume. Estos son algunos consejos para reducir el consumo de azúcar de sus hijos durante el verano.

1. No todos los días tienen que terminar con un dulce deleite.

Es muy fácil elegir un dulce agradable como el helado y los palitos de hielo para terminar un día, pero cuando se toma un helado después de la cena todos los días, ya no se convierte en un placer. La palabra deleite implica que no es algo que ocurre todos los días, sino de vez en cuando. Si su hijo todavía tiene hambre después de la cena, puede servir fruta en su lugar. La fruta es un gran bocadillo saludable y es lo suficientemente dulce como para llenar ese deseo de azúcar.

2. Cuidado con lo que bebes

Durante el verano, no hay nada más refrescante que una limonada helada, té helado o soda. Pero estas bebidas están llenas de azúcar y deben tomarse con moderación. Algunas de las mejores opciones de bebidas serían agua, agua mineral, agua infundida con fruta o jugos de fruta 100% bajos en azúcar. Especialmente en los días calurosos, es importante que su hijo se mantenga hidratado. El agua es perfecta para calmar la sed y mantener los cuerpos hidratados y debe considerarse la opción número uno.

3. Cuidado con las porciones

Durante el verano, hay mucho más tiempo libre no estructurado para su hijo. Los niños tienden a comer más durante el verano. Muchas veces ni siquiera comen porque tienen hambre, pero más porque están aburridos. Trate de limitar las meriendas y programe una hora específica durante el día en que sus hijos puedan comerlos y proporcióneles la porción correcta de ellos. También puede encontrar diferentes actividades en las que su hijo pueda participar para que haya menos tiempo para sentarse.

4. Asegúrese de que su hijo salga afuera todos los días

Es importante que su hijo haga ejercicio todos los días. Cuando los niños están sentados frente a una pantalla todo el día, tienen la tentación de comer más y tienden a comer en exceso. Los niños deben hacer ejercicio todos los días. Ahora que el clima es más cálido, es la oportunidad perfecta para que su hijo juegue afuera todo el día.

5. Mantenga sus estantes llenos de bocadillos saludables

Cuando los estantes están llenos de bocadillos saludables, hace que sea más fácil para su hijo elegir un bocadillo saludable. Conserve alimentos como frutas frescas o verduras que estén pre-cortadas. Esto le permite a su hijo tomar rápidamente un bocadillo saludable y seguir adelante. Cuando no hay bocadillos saludables en la casa, su única opción es lo qué hay en la casa.

Who are we at FAN4Kids?… Rob Oliver (CEO/Founder), Erin Johnson (Development Director), Karen Schocklin (Program Coordinator), Chelsey Wisotsky (Newsletter Editor) Instructors: Elana Wilson, Saraswathi Cuffey, Danielle Diakanwa, Ifeoluwa Olayinka, Michelle Budet and Justin Jones … That's who!

Recetas

Ensalada De Quinua De Verano

Ingredientes

1 ½ tazas de agua
1 taza de quinua
¼ taza de pimiento rojo (picado)
¼ taza de pimiento amarillo (picado)
1 cebolla roja (picada)
1 ½ cucharadita de curry en polvo
¼ taza de cilantro
(Jugo) de 1 lima
½ taza de zanahorias (picadas)
½ taza de arándanos secos
⅛ cucharadita de sal
⅛ cucharadita de pimienta (al gusto)

Instrucciones

1. Haga hervir el agua y luego vierta la quinua, cubra con la tapa y cocine a fuego lento durante 15 a 20 minutos o hasta que se haya absorbido el agua. Una vez que la quinua esté cocida, vierta en un tazón y colóquela en el refrigerador hasta que se enfríe.

2. Una vez que la quinua esté fría, agregue los pimientos picados, la cebolla, el cilantro, las zanahorias y los arándanos secos.

3. A continuación, mezcle el curry en polvo, la sal, la pimienta y el jugo de 1 limón. 4. Disfrute!

Sources: www.yummly.com & www.babyfoode.com

Aguanieve de Sandia

Ingredientes

½ sandía mediana, pelada y picada
⅓ taza de miel
Jugo de 1 Limón
Bandeja de horno 9X9 o 9x13

Instrucciones

1. En una licuadora, combine los trozos de sandía, la miel y el jugo de limón y mezcle durante 30 segundos a altura-media o hasta que esté completamente mezclado

2. Vierta la mezcla de sandía en una cacerola para hornear y coloque en el congelador durante 1 hora. Después de la hora, tome un tenedor y raspe las áreas congeladas hasta que se rompan. Continuar raspando con un tenedor cada dos horas. Aguanieve de sandía debe ser congelado durante 4-6 horas en total.

3. Disfrute!

¡Se Acabó la Escuela! ¿Ahora Qué? - www.sheknows.com

Estamos llegando al final del año escolar y eso significa mucho tiempo libre en el día de su hijo. Si dependiera de los niños, probablemente querrían pasar todo el tiempo frente a la televisión, su tableta o los videos. La inactividad y el aumento del consumo de alimentos poco saludables durante el verano pueden afectar el peso de los niños. Es importante, especialmente durante el verano, motivar y alentar a su hijo a estar activo. Durante el verano, el sol brilla más y más tiempo, lo que significa que se puede pasar más tiempo jugando afuera. Se recomienda que los niños realicen 60 minutos de actividad física todos los días. Aquí hay algunos consejos para mantener a su hijo activo durante el verano.

1. **Limite el tiempo de pantalla**: Si fuera cosa de niños, probablemente podrían ver televisión o jugar videojuegos durante todo el día. Es importante crear límites de tiempo para que estén activos también. Se sugiere que los niños limiten la posibilidad de ver televisión y/o jugar videojuegos a solo 2 horas por día, pero puede elegir un límite de tiempo que se ajuste a su horario.
2. **Programe el tiempo de juego**: Aunque el verano normalmente significa libertad, es importante programar en algún momento para que su hijo esté activo. Con las actividades ya programadas, desalienta la tentación de sentarse en la casa todo el día. Permita que su hijo participe en la planificación de las actividades para que estén entusiasmados de participar y quieran jugar.
3. **Camina o anda en bicicleta a donde puedas**: Salir a pasear es una gran fuente de ejercicio. Cuando haga mandados, si el lugar está a una distancia adecuada, considere caminar. Esta es una excelente manera de hacer ejercicio sin siquiera darse cuenta del trabajo que está realizando.
4. **Planificar actividades familiares activas:** Involucrar a la familia es una excelente manera de pasar tiempo juntos. Todos en la familia pueden obtener los beneficios de hacer actividad física. Cuando los niños ven que sus padres disfrutan de la actividad física y los deportes, es más probable que lo hagan ellos mismos.
5. **Piscinas comunitarias:** Investigue y localice piscinas comunitarias en su área y descubra las horas de operación. Esta es una gran actividad donde puedes participar con toda la familia. La natación es una gran forma de ejercicio y te mantiene fresco en los días calurosos.

"AFICIONADA del mes"

Ms. Rochez, P.S. 161

La Sra. Rochez es la AFICIONADA de este mes. Ella trabaja como maestra de primer grado en la escuela Juan Ponce de León, también conocida como E.P. 161, Bronx, NY. Durante una lección típica de FAN4Kids (F4K), la encontrará constantemente asegurándose de que sus alumnos estén prestando atención y participando. Está claro que la Sra. Rochez quiere que los niños se beneficien de cada lección. Sin lugar a dudas, ella disfruta el plan de estudios de F4K. La Sra. Rochez cree firmemente que el programa F4K ayuda a informar a los estudiantes sobre los valores de salud que pueden no enseñarse en casa. En clase, implementa la aptitud física en su enseñanza mediante el uso de partes del programa Mover para Mejorar y Cerebro de Poder en relación con las Intervenciones y Soportes de Comportamiento Positivo (PBIS). Más aún, en su clase, ha notado que los estudiantes incorporan alimentos de las degustaciones F4K en sus opciones de bocadillos. Sin embargo, ella merece el mayor crédito porque la atención de los estudiantes en clase es en respuesta a su maestra, que valora mucho la salud. Según ella, junto con sus hermanos, ella creció bajo la tutela de su madre, quien inculcó el valor de comer de manera saludable y probar nuevos alimentos. Este valor se manifiesta claramente en su vida diaria hasta la fecha. Cuando se le pregunta sobre su comida ideal, la Sra. Rochez dice que le gusta el salmón y la ensalada de lechuga romana. En general, aunque no es una instructora de F4K, la participación de la Sra. Rochez en las lecciones de F4K ha demostrado tener un impacto positivo y maravilloso en las vidas de los estudiantes simplemente al motivar el interés de los estudiantes y predicar con el ejemplo.

¡Gracias, Sra. Rochez, por su apoyo y dedicación a FAN4Kids!

Estimada Sra. Fan4kids,

Mi estudiante de 5to grado está obsesionado con jugar videojuegos. Si dependiera de él, podría jugar Fortnite todo el día. Intento animarlo a salir a jugar, pero él nunca quiere hacerlo. Le compré una bicicleta nueva, algunos juguetes e incluso lo inscribí en el baloncesto. Cuando él está en el baloncesto, nunca participa y normalmente lo encuentro sentado en el banquillo mientras todos los demás juegan. Estoy un poco preocupada por su peso ya que no está haciendo suficiente actividad física. ¿Qué debo hacer?

De, Mamá de Videojuegos

Querida Mamá de Videojuegos,

Mantener a su hijo activo es definitivamente importante, especialmente en lo que respecta al peso. Comience por establecer un límite de tiempo para sus videojuegos. Una vez que se haya alcanzado el límite de tiempo, puede sugerir otras actividades que introduzcan la actividad física. Es genial que lo hayas inscrito en el baloncesto, pero él no ser participante puede significar que no le gusta el deporte. El primer paso sería hablar con su hijo sobre por qué no participa en el baloncesto. Puede ser que prefiere otro deporte como el fútbol, el fútbol americano u otro deporte/actividad física.

Si ese es el caso, permítale participar en la selección de otra actividad, en la cual estaría dispuesto a participar en la siguiente. Cuando participa en la elección de la actividad, es más probable que disfrute de la actividad y quiera seguir siendo parte de ella. Otra parte importante es mantener siempre la actividad divertida y no poner demasiado énfasis en el por qué está haciendo la actividad o su peso. ¡Buena suerte!

Rincón de Preguntas

1. ¿Cuál fuente mencionada abajo da energía a la gente??

a. Sol b. Alimentos
c. Gas d. Electricidad

2. ¿Cuál es la única fruta que tiene sus semillas en el exterior??

a. Arándanos b. Piña
c. Fresa d. Kiwi

3. Cuando haces un músculo en tu brazo, ¿qué músculo estás flexionando?

a. Bíceps b. Pectoral
c. Cuádriceps d. Pantorrillas

4. ¿Cuál de los siguientes alimentos es en realidad una fruta y no una verdura?

a. Zanahorias b. Tomates
c. Maíz d. Apio

Respuestas

1. **B. Alimentos-** Los alimentos dan energía a las personas a través de calorías. Es importante que obtengamos suficientes calorías a lo largo del día, no solo para que podamos jugar, sino también para nuestro cerebro para que podamos aprender.

2. **C. Fresas-** Las fresas son la única fruta donde las semillas se pueden encontrar en el exterior. Las fresas son un gran bocadillo saludable para los niños. Están llenos de muchas vitaminas y nutrientes, al mismo tiempo que les proporcionan un deleite dulce.

3. **A. Bíceps-** Los bíceps se encuentran en la parte superior del brazo. Usamos este músculo al realizar ejercicios de la parte superior del cuerpo como flexiones, tirar y atrapar.

4. **B. Tomates-** Cualquier cosa que tenga semillas es técnicamente una fruta. Hay muchos otros alimentos que se consideran vegetales que en realidad son frutas, como pepinos, calabacines, calabazas y pimientos.

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

¡FAN4Kids tuvo otra exitosa fiesta de verano de recaudación de fondos el mes pasado! Debido a todos los que asistieron, donaron y licitaron, FAN4Kids recaudó más de $ 30,000 en solo una noche. Esto ayudará a respaldar y agregará más programación en NY y NJ para ayudar a FAN4Kids a continuar su misión de terminar con la obesidad infantil.
En la imagen de arriba se encuentran ... Rob Oliver (CEO / Fundador F4K), y homenajeados; Partidario de F4K.... Miembro del Consejo Ritchie Torres y Directora de la EP77, Bronx, NY ... Carolyn Heredia.

¡FAN4Kids organizó su primer día de campo anual el 17 de mayo en el Parque Van Courtlandt, Bronx, NY! EP 382 y EP 77, los estudiantes, el personal y los padres de F4K tuvieron la suerte de disfrutar de un día lleno de actividades y juegos emocionantes como: Carreras de sacos de papa, relevos de huevos y cucharas, carreras de obstáculos y más.
¿Tal vez tu escuela será elegida para participar el próximo año? Este evento no pudo ser posible sin la Junta jr. que ayudó a organizar el día de campo. Gracias a nuestros patrocinadores del evento .....Bai water, KIND, Montifiore, NY Life, Anthem y Vegan Outreach
En la imagen de arriba ... ¡todos se están calentando y listos para jugar!

¡Les deseamos a todos un verano saludable, feliz y divertido! No olvides practicar lo que aprendiste durante FAN4Kids este año. ¡Esperamos verlos en el otoño para más FAN4Kids!

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 207, PS 273, PS 298, HOPES, TALES, Harriet Tubman, and North 10th St.