FAN4Kids
FITNESS AND NUTRITION FOR KIDS

Summer Issue 2021

IN THIS ISSUE:

Pg 1: Prácticas Inteligentes de Seguridad Alimentaria

Pg 2: Recetas & Tecnología & Rincón de Preguntas

Pg 3: Estimada Sra. FAN4Kids & FAN del Mes

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.'**

Prácticas Inteligentes de Seguridad Alimentaria

Con los días cálidos y soleados de verano por delante, muchos de nosotros estamos ansiosos por aprovechar la oportunidad de cocinar, organizar barbacoas y comer al aire libre con amigos y familiares durante toda la temporada.Comer al aire libre puede ser divertido y social, pero debemos recordar tomar las precauciones necesarias para mantener nuestros alimentos seguros y comestibles. Con temperaturas más cálidas, los casos de intoxicación alimentaria suelen aumentar. Las enfermedades transmitidas por los alimentos son un problema de salud pública importante en los Estados Unidos. De hecho, alrededor de 48 millones de personas se enferman, 128.000 son hospitalizadas y 3.000 mueren cada año por enfermedades transmitidas por los alimentos. Especialmente en riesgo están los niños pequeños, los ancianos, las mujeres embarazadas y las personas con enfermedades que afectan al sistema inmunológico.
Antes de prepararse para cenar bajo las estrellas este verano, es importante seguir estos consejos de seguridad alimentaria para que usted y su familia estén seguros este verano:

Preparación de alimentos:

• **Limpieza**: lávese las manos con frecuencia y asegúrese de tener suficientes utensilios y platos limpios a mano; lave bien las frutas y verduras.

• **Cocine completamente**: cocine los alimentos a una temperatura interna segura; use un termómetro para alimentos. La carne de res poco cocida puede causar enfermedades muy graves, específicamente para las personas más vulnerables: las embarazadas, los niños, los ancianos y las personas con problemas de salud graves.

• **Separar**: separe los alimentos crudos y cocidos para evitar la contaminación cruzada.

• **Almacene los alimentos correctamente**: asegúrese de que la temperatura en su refrigerador sea de 41 ° F o menos y de 0 ° F o menos en el congelador.

Alimentos para asar a la parrilla:

• Deje marinar los alimentos en su refrigerador, no en la encimera o al aire libre. Si planea usar algunos de los adobos como salsa, reserve una porción antes de agregar la carne, aves o mariscos crudos. Nunca reutilices la marinada.

• No use la misma fuente y utensilios que anteriormente contenían carne o mariscos crudos para servir carnes y mariscos cocidos.

• Si cocina parcialmente alimentos en el microondas, horno o estufa para reducir el tiempo de asado, hágalo inmediatamente antes de que los alimentos se pongan en la parrilla caliente.

• Cocine bien los alimentos. La única forma de saber si está cocido correctamente es usando su termómetro para alimentos. Si no tiene uno, puede comprar uno en el supermercado. Las temperaturas correctas para los alimentos cocidos son:

o Filetes y asados de res, ternera y cordero: 145°F para medio crudo, 160°F para medio y 170°F para bien cocido.
o Carne molida de res (hamburguesas) y cerdo molida - 155 ° F.
o Aves de corral molidas - 165 ° F.
o Aves de corral enteras (tome la temperatura en el muslo)-180 ° F.
o Pescado - 145 ° F, o hasta que la carne esté opaca y se separe fácilmente con un tenedor. Camarones, langosta y cangrejo… la carne debe ser perlada y opaca.
o Almejas, ostras y mejillones: cocine hasta que se abran las conchas.

Los alimentos asados a la parrilla se pueden mantener calientes hasta que se sirven moviéndolos a un lado de la parrilla, lejos de las brasas, donde se pueden cocinar demasiado.

Para servir alimentos de forma segura:

• Mantenga fríos los alimentos fríos y calientes los alimentos calientes.

• No use un plato que anteriormente contenía carne, aves o mariscos crudos para cualquier otra cosa, a menos que el plato se haya lavado primero con agua caliente y jabón.

• Los alimentos calientes deben mantenerse calientes, a 135 ° F o más. Envuélvalos bien y colóquelos en un recipiente aislado.

• Los alimentos como la ensalada de pollo y los postres en platos individuales también se pueden colocar directamente sobre hielo o en un recipiente poco profundo en una olla honda llena de hielo. Drene el agua a medida que el hielo se derrita y reemplace el hielo con frecuencia.

• No deje que los alimentos perecederos se asienten por más de dos horas.

• Los alimentos no deben reposar por más de una hora a temperaturas superiores a los 90 ° F. Cuanto más caluroso sea el día, los alimentos más rápidos pueden volverse peligrosos. Así que comience a enfriar las sobras o almacene los alimentos calientes a más de 135 ° F usando un esterno o moviéndolos a un lado de la rejilla de la parrilla. La parrilla debe permanecer encendida a baja temperatura.

Para transportar alimentos de forma segura:

• Mantenga fría la comida fría. Cuando salga del supermercado, coloque los alimentos fríos en una hielera con hielo o paquetes de gel congelados. Los alimentos fríos deben mantenerse a 41 ° F o menos.

• Empaque las carnes, aves y mariscos mientras están congelados para que se mantengan fríos por más tiempo.

• Mantenga las carnes, aves y mariscos crudos envueltos de forma segura utilizando recipientes separados o bolsas resistentes con cierre hermético. Esto evitará que los jugos contaminen los alimentos cocidos o los alimentos que se consumen crudos, como frutas y verduras.

• Recuerde enjuagar las frutas y verduras crudas con agua corriente antes de envasarlas. Seque las frutas y verduras con una toalla de tela limpia o una toalla de papel.

• Mantenga la hielera en el compartimiento de pasajeros con aire acondicionado de su automóvil, en lugar de en un maletero caliente. Limite las veces que se abre el enfriador. Mantenga la hielera en un lugar sombreado. Poner una toalla sobre el enfriador también ayuda a mantener frío el contenido del enfriador.

¡Tenga en cuenta estos consejos saludables mientras disfruta de muchas comidas deliciosas y saludables al aire libre este verano!

Who are we at FAN4Kids?… Rob Oliver (CEO/Founder), Erin Johnson (Development Director), Karen Schocklin (Program Director), Chelsey Wisotsky (Newsletter Editor), Saraswathi Cuffey (Instructor/Trainer) Instructors: Alicia Dean-Hall, Claudia Samad and Laura Vargas … That's who!

Recipe Corner: Delicious Recipes

Zoodles Fáciles

Ingredientes
1 calabacín grande
½ cucharada de aceite de oliva
2 cucharadas de queso crema para untar *natural o sabor a hierbas y ajo*
⅛ cucharadita de ajo en polvo
sal y pimienta al gusto
1 cucharada de queso parmesano *rallado*
perejil y queso parmesano para decorar (*opcional)*

Instrucciones
1. Corta los extremos del calabacín y haz una espiral con la cuchilla mediana para fideos (no la cuchilla más pequeña). Si no tiene un espiralizador, puede usar un pelador de verduras, tallar con un cuchillo o triturar con un rallador.
2. Precaliente el aceite de oliva a fuego medio alto. Agregue los fideos de calabacín y el ajo en polvo (sin sal). Cocine de 3 a 5 minutos, revolviendo con unas pinzas hasta que se ablanden o se marchiten ligeramente.
3. Mueva los fideos a un lado y agregue el queso crema, revolviendo hasta que se derrita. Mezcle con los zoodles y sazone con sal y pimienta al gusto. Agregue el queso parmesano rallado y revuelva.
4. ¡Siéntase libre de agregar camarones o pollo a la parrilla y servir como comida!

Tacos de Frijoles Negros

Ingredientes
2 latas (15 onzas) de frijoles negros, enjuagados
1 cucharadita de comino molido
½ cucharadita de ajo en polvo
8 conchas duras para tacos (pueden sustituir a las tortillas de trigo integral)
¾ taza de mezcla de queso mexicano rallado
Siéntase libre de agregar sus ingredientes favoritos como lechuga, tomates, guacamole, salsa, etc.

Direcciones
Paso 1: Precaliente el horno a 325 grados F.
Paso 2: Triture la mitad de los frijoles en un tazón grande. Agregue los frijoles enteros, el comino y el ajo en polvo; revuelve para combinar. Llene cada caparazón de taco con aproximadamente 1/3 de taza de la mezcla de frijoles. Cubra con queso. Coloque los tacos rellenos en una bandeja para hornear y hornee hasta que los frijoles estén calientes y el queso se derrita, de 12 a 15 minutos

Tecnología y Recursos Saludables

En el día de hoy, podemos aprender mucho en casa desde nuestra sala de estar. A una edad temprana, nuestros niños están aprendiendo a navegar por Internet, lo que puede ser una herramienta muy educativa si se usa correctamente. Este último año y medio nos ha obligado a todos a convertirnos en expertos en cómo utilizar la tecnología. Así que ... ¿por qué no usarlo en nuestro beneficio? Hay muchos sitios educativos que son beneficiosos para niños de todas las edades en muchos temas diferentes. Como usted sabe, FAN4Kids se enfoca en el acondicionamiento físico y la nutrición y nos enorgullecemos de ser sus "expertos" en acondicionamiento físico y nutrición. Además de las redes sociales y el sitio web de FAN4Kids, a continuación se encuentran algunos sitios educativos, de buena reputación y divertidos para que usted y su hijo revisen y aprendan sobre cómo mantenerse saludables.

Arthur Family Health - (mayores de 4 años)
https://pbskids.org/arthur/health/
Nourish Interactive- (mayores de 8 años)
http://www.nourishinteractive.com/kids/kidsarea.html
Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (adolescentes/adultos)
http://www.cdc.gov/bam/index.html
Actividades de fitness interactivas con GoNoodle - (todas las edades)
https://www.gonoodle.com/

Be a Fit Kid-Kids Health - (escuela primaria y secundaria)
https://kidshealth.org/en/kids/fit-kid.html?WT.ac=ctg#catfit
USDA MyPlate - (adultos)
https://www.myplate.gov/eat-healthy/what-is-myplate
Salud para niños - (primaria y adultos)
https://www.healthforkids.co.uk/

Rincón de Preguntas

1. ¿Qué significa ser flexible?
a. Comer verduras todos los días b. Para correr super rapido
c. Ser capaz de mover los músculos en todo su rango de movimie
d. Divertirse jugando

2. ¿Qué significa comerse el arcoíris?
a. Comer diferentes colores de frutas y verduras.
b. Comer muchos dulces de colores
c. Comer todo tipo de alimentos
d. Todo lo anterior

3. ¿Qué puede hacer para mantenerse hidratado?
a. Beba cualquier líquido, incluido el café. b. Come alimentos con sal c. Coma 3 comidas al día
d. Beba 64 oz de agua día

4. ¿Qué tipo de ejercicio ayudará a fortalecer sus abdominales?
a. Sentadillas b. Estocadas
c. Levanta el dedo del pie d. Rizos Abdominales

1 c. La flexibilidad es la capacidad de mover los músculos a través de un rango completo de movimiento. Para mejorar la flexibilidad, es importante estirar los músculos todos los días. Una buena flexibilidad ayuda a prevenir lesiones, hace que uno se sienta mejor y mejora la postura.

2 a. Comer el arcoíris significa comer frutas y verduras de todos los colores. Las frutas y verduras de diferentes colores tienen diferentes beneficios para la salud. Desafíese a comer al menos 3 frutas y verduras de diferentes colores cada día.

3 d. Beber agua es la principal forma de mantener su cuerpo hidratado. Nuestros cuerpos están compuestos por un 60% de agua y necesitamos beber entre 64 oz. de agua día. ¡El agua es la mejor bebida de todas! Tenga siempre cerca una botella de agua para que sea más fácil seguir bebiendo durante el día.

4 d. Los rizos abdominales son una excelente manera de fortalecer los abdominales. El músculo abdominal está ubicado en su estómago y proporciona estabilidad para el movimiento y brinda apoyo a su espalda y núcleo.

Estimada Sra. FAN4Kids, Sigo escuchando la palabra "bienestar" y no estoy muy seguro de lo que realmente significa esta palabra. Veo "bienestar" usado en línea, en boletines, artículos, publicidad de alimentos, consultorios médicos, etc. El bienestar debe ser importante ya que sigo escuchando sobre él. Creo que estoy haciendo todo lo que puedo para mantener saludable a mi familia, pero no quiero perderme nada que podría estar haciendo mejor. ¿Puede explicar la definición de "bienestar"? Atentamente, Preguntándose sobre el Bienestar

Querida Preguntándose sobre el Bienestar,

Todos hemos escuchado la palabra "bienestar", ¿verdad? ¡Estás en lo correcto! "Bienestar" es una palabra de moda y se usa a menudo en artículos o conversaciones relacionadas con la salud. Pero, ¿qué significa realmente "bienestar"? El bienestar es practicar hábitos saludables a diario para lograr mejores resultados de salud física y mental, de modo que en lugar de simplemente sobrevivir, ¡prospere! El hecho de que a uno no se le diagnostique una enfermedad no significa que esté sano. La buena salud es una combinación de bienestar físico, mental y social. Antes de que los adultos puedan ayudar a sus hijos a alcanzar una buena salud, es imperativo que ellos mismos logren el bienestar primero. Educar a nuestros hijos sobre la salud y el bienestar es importante y cuanto antes enfaticemos la importancia de los hábitos saludables, más se arraigarán e implementarán en sus estilos de vida a medida que crezcan. El aprendizaje a través de la salud y el bienestar permite a los niños tomar decisiones informadas para mejorar su bienestar mental, emocional, social y físico y experimentar los aspectos positivos de una vida saludable.

A continuación, se muestran los componentes clave del estilo de vida que conforman el bienestar:

Conexión social: conectarse con amigos o seres queridos es una excelente manera de ayudar a mejorar su salud física y mental. Tómate 10 minutos de tu día para llamar a alguien en quien has estado pensando. Esta es una excelente manera de conectarse y ponerse al día con las personas que más le importan.

Ejercicio: incluso 20 o 30 minutos de ejercicio diario pueden tener un impacto positivo en su sensación general de bienestar y ayudar a mejorar su estado de Ánimo: ¿No sabes por dónde empezar? Pruebe una caminata rápida en su hora de almuerzo u opte por las escaleras en lugar del ascensor cuando pueda.

Nutrición: al agregar ingredientes saludables a su plato, tomará medidas para volverse más saludable. Algo en que pensar: empaque una manzana y algunas verduras crudas en su bolso para tenerlas como bocadillo a mano. Esto puede ayudarlo a evitar las máquinas expendedoras o la comida rápida cuando está en movimiento.

Sueño: considere su higiene del sueño. Evite la cafeína después de las 12 pm, incluya actividades tranquilas y tranquilas antes de acostarse y levántese a la misma hora todos los días. Estas son formas sencillas en las que puede comenzar su viaje para convertirse en un durmiente exitoso.

Consideración: ¿Sabías que practicar la atención plena es bueno para el cuerpo y la mente, ayuda a concentrarte y también cambia el cerebro? Tómate un momento ahora mismo para considerar tu propia mente y cómo te sientes. Cuanto más aproveche sus propios pensamientos, más consciente podrá ser de cómo reacciona ante eventos estresantes, ¡así que comience a practicar la atención plena hoy mismo! Además del bienestar individual, es importante centrarse en el bienestar familiar. El bienestar familiar significa que todos los miembros de la familia tienen un funcionamiento mental saludable, actividades productivas y relaciones satisfactorias entre sí y con personas ajenas a la familia. El bienestar familiar permite que todos los miembros de la familia se adapten y se unan para ayudarse unos a otros durante los cambios y los tiempos difíciles.

Pasos para lograr el bienestar familiar: **Desarrollar habilidades de comunicación efectivas**: no es fácil, pero practique comunicarse entre sí y comparta sentimientos. Esto no solo creará un ambiente familiar saludable, sino que también enseñará a los niños cómo comunicarse con otras personas fuera de la familia. **Programe citas médicas de rutina**: mantenerse al día con las citas médicas regulares es importante para prevenir enfermedades y mantener su salud. Una excelente manera de asegurarse de no olvidar sus visitas regulares al médico es programar su próxima cita mientras ya está en el médico. **Pasar tiempo de calidad juntos como familia**: pasar tiempo juntos como familia ayuda a construir relaciones, mejorar la autoestima y desarrollar comportamientos positivos. Encuentre actividades que sean divertidas para toda la familia, como; una caminata familiar, practicar un deporte juntos, organizar una fiesta de baile familiar o incluso simplemente cenar juntos sin distracciones. Dado que todos tienen vidas ocupadas, es útil programar un tiempo familiar de rutina todos los días y dejar que todos decidan juntos qué actividades hacer en familia. Mejorar el bienestar de su familia ayudará a los miembros de la familia a acercarse y formar vínculos inquebrantables que se transmiten de generación en generación. Las familias más cercanas disfrutan de la paz y el amor dentro del hogar, lo que también facilitará el bienestar individual. Ahora que sabe lo que significa "bienestar", piense en cómo puede ayudarse a sí mismo y a su familia a lograr el bienestar para vivir una vida sana y feliz.

Atentamente, Sra. FAN4Kids

FAN del Mes

¡La Sra. Pardi, una maravillosa maestra de primer grado en P.S. 150, Bronx, NY, ha sido elegido como FAN del mes! La Sra. Pardi saluda a sus estudiantes con una sonrisa en su rostro y siempre está emocionada por FAN4Kids. No solo le encanta que sus alumnos formen parte del programa FAN4Kids, sino que también le encanta participar en las lecciones de FAN4Kids por sí misma. Siempre está haciendo ejercicio con su clase durante las lecciones de fitness F4K y está ansiosa por compartir sus propias comidas favoritas o comidas saludables que cocina en casa o incluso las formas en que se mantiene saludable. ¡La Sra. Pardi es un excelente modelo a seguir para sus estudiantes! Cuando se le preguntó sobre su experiencia con FAN4Kids, la Sra. Pardi dijo: "FAN4Kids es un programa increíble en el que los estudiantes no solo aprenden sobre el valor de la nutrición, sino también sobre cómo la nutrición es un proceso que dura toda la vida y que involucra una vida activa. Abarca una gran enseñanza, juegos muy interesantes relacionados con la nutrición y la salud y, lo más importante, tiene una participación activa en grupo". La Sra. Pardi encarna la misión de FAN4Kids e incorpora lecciones sobre alimentación saludable y ejercicio en su clase diaria. ¡Apreciamos su dedicación a nuestro objetivo de educar a los estudiantes y sus familias sobre cómo llevar una vida saludable a través del ejercicio y la nutrición! ¡Felicitaciones Sra. Pardi!

¡Nuestra próxima fiesta de baile FAN4Family es el Viernes, 18 de Junio a las 12:30 p.m.! Únase a nosotros mientras todos disfrutamos y nos movemos junto con nuestro increíble DJ Keith y los instructores especiales de FAN4Kids.
https://us02web.zoom.us/j/82461516800

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!

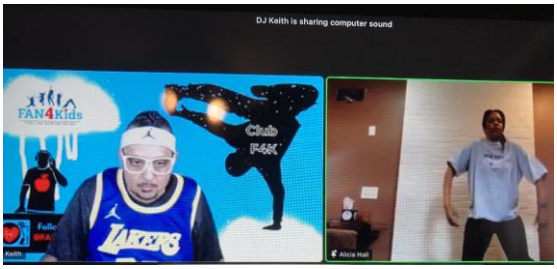
Help reverse childhood obesity. Every dollar helps! Sponsor a child, class or even a school.

Donate online or mail your donation to the address above.

Scan to visit
www.FAN4Kids.com

Atención Estudiantes: ¡Queremos sus comentarios! ¡Gracias a aquellos de ustedes que completaron la encuesta para estudiantes de FAN4Kids! Si aún no lo ha llenado, haga clic en el enlace de abajo y complete la encuesta.
Grado Pre-K – 2do Grado
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScDpq1EtjdgcF_B5MOwBUK-llh3Uuu7oOwmHunFiqUkjNhDjg/viewform?usp=pp_url
Grado 3 – 5:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc7hJFq4Dk-sGWAfZRXyhwY-zLZNcbwg1Su-5DXOr1S56vjeA/viewform?usp=pp_url

Los padres se divirtieron mucho y aprendieron mucho sobre la alimentación saludable con un presupuesto limitado durante un taller de FAN4Parent en P.S. 35!



El mes pasado, todos se movieron y bailaron durante nuestra fiesta de baile FAN4Family con tema de deportes rockeros y luego terminaron con un relajante enfriamiento. No se pierda nuestra próxima fiesta de baile FAN4Family el Viernes, 18 de Junio a las 12:30 p.m.

¡Que tengas un verano feliz, saludable, activo y seguro! Lo extrañaremos, ¡pero esperamos trabajar con usted en el otoño!

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.