

FAN4FAMILIAS NOTICIA



Un Recurso para
Niños + Familias

**FAN4Noticia | FAN del Mes | Recetas | Q + A
Estimada Sra. FAN4Kids | Eventos + Cositas**

FAN 4 NOTICIA



Mes Nacional de la Nutrición

Marzo fue el Mes Nacional de la Nutrición. Es un buen momento para reflexionar sobre los alimentos que está comiendo y los cambios que le gustaría hacer. El tema de este año fue: "Celebra un mundo de sabores". Durante este tiempo, estamos celebrando las tradiciones culturales y las recetas de todos los pueblos. Estamos abrazando culturas, cocinas e inclusión. Aquí hay algunas maneras de observar la celebración de este yo:

1. **Mueva su cuerpo:** estar saludable no se trata solo de los alimentos que ponemos en nuestros cuerpos. También tenemos que asegurarnos de que estamos haciendo ejercicio. Encuentre una forma divertida de hacer ejercicio y hacer que su cuerpo se mueva.
2. **Coma el arco iris:** asegúrese de que su plato esté lleno de alimentos coloridos. Nuestros colores de frutas y verduras ayudan a nuestros cuerpos de muchas maneras diferentes, además de que hacen que su plato se vea más divertido.
3. **Métete en ese H2O:** es importante que nos mantengamos hidratados. Beber agua nos ayuda a digerir los alimentos y es necesaria para que nuestras células funcionen. Deberíamos beber 8 vasos de agua todos los días.
4. **Encuentra inspiración:** ¿Estás cansado de preparar los mismos alimentos? Busque nuevas recetas y pruebe una nueva cada semana. Pinterest está lleno de recetas divertidas o tal vez tienes un blogger de comida favorito al que sigues. Elige una receta y diviértete.
5. **Actualice los favoritos de la familia:** ¡abrace su cultura y recetas o pruebe una nueva receta de una cultura diferente! Haga algunos intercambios saludables con algunos ingredientes. En muchas culturas, el arroz es un gran alimento básico. La próxima vez intente usar arroz integral en lugar de arroz blanco para obtener algo de fibra y más nutrientes.



FAN del Mes

Ms. Mangual, P.S. 35 Bronx

“ La Sra. Mangual es la coordinadora de padres en P.S. 35. Está muy involucrada en la salud, el bienestar y la seguridad de los estudiantes de P.S. 35 para asegurarse de que se satisfagan todas sus necesidades académicas y de vida para asegurar su éxito académico. La Sra. Mangual ha demostrado un inmenso amor y pasión por las lecciones, el reconocimiento, los eventos y la difusión de la importancia de la nutrición y el ejercicio físico para nuestro bienestar. Ha ayudado a cerrar la brecha entre los estudiantes, las familias y el personal y a promover la unidad entre todos para que la misión de F4K se haga realidad mediante la creación de cambios duraderos en el estilo de vida saludable que duren toda la vida. Por último, el espíritu escolar positivo y la energía de la Sra. Mangual con las actividades de F4K ha traído más entusiasmo hacia el bienestar dentro de P.S. 35 y condujo a la creación de nuestro Boletín F4K donde podemos reconocer a los estudiantes por sus elecciones de estilo de vida saludables y crear recuerdos que perduren. La Sra. Mangual cree que el cambio no solo ocurre en la escuela, sino también en el hogar. Ella siente que para que ocurra un cambio real, tenemos que trabajar juntos con cada familia y asegurarnos de que tengan acceso a los recursos que necesitan para tomar mejores decisiones de estilo de vida.

En general, la Sra. Mangual continúa siendo un agente cambiante en F4K, P.S. 35 y la comunidad a medida que asumimos un nuevo año de objetivos de salud, estado físico y bienestar. ¡Así se hace, Sra. Mangual!

FAMILIA MENÚ

DELICIOSO ECONÓMICO

SALUDABLE + RÁPIDO

Panqueques De Calabacín Y Arándanos www.pinkwhen.com

Ingredientes

- 1 huevo
- ½ taza de yogur Griego natural
- 2 cucharadas de miel
- ½ - ¾ taza de leche de almendras (o la leche que prefieras)
- 1 taza de harina de trigo integral
- ½ taza de avena rápida
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 2 cucharadas de levadura en polvo
- ½ taza de calabacín rallado
- ½ taza de arándanos (frescos o congelados)

Instrucciones

- Batir yogur, miel y huevo
- Agregue la leche hasta que se mezclen
- Agregue la harina, la avena, el calabacín, la canela, la nuez moscada y el levadura en polvo. Mezclar bien
- Caliente la sartén a fuego medio bajo y engrase con aceite de coco o de oliva.
- Vierta la misma cantidad de masa en el molde y cubra con arándanos
- Cocine por cada lado durante 2-3 minutos
- Disfrútelo con sirope de arce o sus ingredientes favoritos



Rincón de preguntas de FAN4Kids

¿Cuál de los siguientes alimentos es un grano refinado?

- a. Avena
- b. Pan Integral
- c. Palomitas de maiz
- d. Galletas con chispas de chocolate

¿A qué parte de nuestro cuerpo le da energía el grupo de los Granos?

- a. Cerebro
- b. Pulmones
- c. Brazos
- d. Piernas

¿Qué 2 músculos trabajan juntos para ayudarnos a mantener el equilibrio?

- a. Tríceps y Bíceps
- b. Corazón y Pectoral
- c. Abdominales y Espalda Baja
- d. Terneros y Corazón

¿Qué ejercicio ayuda a que nuestros músculos pectorales se fortalezcan?

- a. Sentadillas
- b. Lagartijas
- c. Abdominales
- d. Corriendo

Respuestas

- D. **Galletas con Chispas de Chocolate:** los granos refinados pasan por un proceso que extrae los nutrientes y las vitaminas de los granos y se convierten en "a veces" granos.
- A. **Cerebro:** comer granos le da energía a todo nuestro cuerpo, pero especialmente a nuestro cerebro, lo cual es excelente para cuando estamos aprendiendo en la escuela.
- C. **Abdominales y Espalda Baja:** estos 2 músculos trabajan juntos para dar estabilidad a nuestro cuerpo mientras nos movemos y estamos quietos.
- b. **Flexiones:** Nuestros músculos pectorales se encuentran en nuestro pecho. Realizar flexiones



Tengo una pregunta,
pregúntanos:

info@fan4kids.org

Robert L. Oliver Jr. - Fundador + CEO
Karen Schocklin - Programa Director
Erin Johnson - Development Director
Saraswathi Cuffey - Programa Coordinador + Instructor Principal

¿Quién es FAN4Kids?

Alice Luo - F4K Instructor
Madeline Peguero - F4K Instructor
Natalie Tee - F4K Instructor
Alexa Wilson - F4K Instructor

Sus preguntas de bienestar más apremiantes respondidas!



ESTIMADA SRA. FAN4KIDS

Estimada Sra. FAN4Kids,

Mi hijo de segundo grado nunca ha estado interesado en comer ningún tipo de carne. Como familia, hemos tomado la decisión de volvernos vegetarianos. En este momento seguimos consumiendo lácteos y aún no hemos tomado la decisión de eliminarlos de nuestra dieta. Sé que durante la transición es importante asegurarse de obtener los nutrientes esenciales necesarios. Me encantaría su consejo sobre el tipo de alimentos que deberíamos incorporar en nuestras nuevas dietas vegetarianas.

¡Ayúdame!

Mamá Vegetariana

Estimada Mamá Vegetariana,

Una de las mejores cosas de una dieta vegetariana saludable es que aún puede proporcionar todos los nutrientes clave necesarios para un crecimiento y una nutrición óptimos. Una dieta vegetariana está llena de vegetales y frutas que le brindan a nuestro cuerpo los nutrientes esenciales que necesitamos. Al seguir una dieta vegetariana, es importante incluir alimentos ricos en proteínas, calcio y algunos otros. Mucha gente tiende a preocuparse por obtener suficiente proteína ya que nuestros productos animales normalmente son muy densos en proteínas. Aquí hay algunos otros alimentos que le dan a su cuerpo fuentes altas de proteínas: huevos, leche baja en grasa, tofu, nueces, frijoles secos y granos enteros. Además, si bien el calcio se puede encontrar en los productos lácteos, también se puede encontrar en nuestras verduras de hoja verde como la col rizada y el brócoli. ¡Buena suerte en tu transición!

Atentamente,

Sra., FAN4Kids



- A través de proyectos prácticos de F4K, Los estudiantes de kindergarten en P.S. 69 de Bronx, NY aprendieron que todas las frutas tienen semillas e incluso tuvieron la oportunidad de plantar semillas de manzana como clase durante una de sus lecciones de nutrición FAN4Kids con la Sra. Luo.
- ¡Superhéroe! Estudiantes en P.S. 150, Bronx, NY creó su propio superhéroe y mostró qué tipos de alimentos integrales y ejercicios disfruta su superhéroe, ¡lo que los hace tan fuertes y saludables!
- No lo olvides... ¡El Viernes, 20 de Mayo a la 1:00 p.m. es nuestra próxima fiesta de baile virtual "Club F4K"! ¡Únase a nosotros mientras prometemos que sus instructores de F4K y DJ Keith lo pondrán en movimiento y se divertirán con música alegre! ¡Las familias, los estudiantes y el personal son bienvenidos!

Zoom Link - <https://us02web.zoom.us/j/82461516800>
Meeting ID 824 6151 6800

EVENTOS + COSITAS

Un agradecimiento especial a nuestros socios y escuelas:

[Allen Foundation](#) | [Bai Water](#) | [Brooklyn Community Collaborative](#) | [CHALK NYP](#) | [Tisch Center Food Hub](#) | [Dircks Foundation](#) | [Empire BCBS](#) | [Eurofins Scientific](#) | [Good Coin Foundation](#) | [Kind Company](#) | [Maimonides Medical Center](#) | [Montefiore](#) | [New York Life](#) | [Novartis](#) | [NYC City Council](#) | [NYC Dept of Health](#) | [Stop and Shop](#) | [Target](#) | [Youth Inc](#) | [Walgreens](#) | [NYC Public Schools](#) | [Newark Public Schools](#)

P.S. 69, 157, 54, 382, 77, 161, 93, 35, 150, 207, 273, 298, 368, C.S. 134, TALES, Peshine Ave., Salome Urena



FAN4Kids se enorgullece de inspirar, educar y empoderar a los niños y las familias con las que trabajamos. Orgullosamente sirviendo hasta 3,000 niños por semana con la ayuda de nuestros increíbles socios y donantes

Preguntas: karens@fan4kids.org



www.fan4kids.org

538 Clinton Avenue | Brooklyn, NY 11238