

FAN4家族 新聞

兒童 + 家庭資源



FAN4更新 | FAN 本月最佳 | 食譜 | 問 + A
親愛的女士。FAN4Kids | 活動 + 花絮



FAN 4 更新

夏季重置

這個學年很快就結束了，學生們已經等不及暑假的自由，也不必擔心上學了。雖然這對孩子們來說可能是一個激動人心的時刻，但有時日常生活的轉變會帶來壓力。在此期間，重要的是要關注我們學生的心理健康和福祉。孩子們在一致性和慣例中茁壯成長，可以幫助他們在建立獨立性的同時感到安全。繼續設定就寢時間、吃飯時間和起床時間以及家庭中的其他日常活動，有助於保持期望。

尋找不同的暑期活動，讓您的孩子參與夏令營、社區計劃和活動。在活動和休息時間之間保持良好的平衡也很重要。正如我們談論成年人進行自我保健一樣，同樣重要的是要注意兒童也需要進行自我保健。這裡有一些推薦的父母和孩子可以練習自我保健的方法。

- 1. 日常飲食時間：**練習用心吃飯，每天有固定的時間吃早餐、午餐、晚餐和零食。這樣可以確保每個人一整天都吃飽喝足。
- 2. 體育活動：**積極活動有很多積極的結果。提升情緒、保持健康體重和改善睡眠只是其中的一小部分。
- 3. 練習正念：**你們可以一起練習冥想或瑜伽。Youtube 上有很多視頻，您可以全家一起觀看。所有這些活動都將使您將注意力集中在當下。



本月之星

Mrs. Kim, P.S. 244 Queens

“金夫人是 P.S. 244q 主動學習小學 (TALES) 的音樂老師。她帶領學生學習如何通過音樂、動作以及 FAN4Kids 成為最好的自己。每當班級有 FAN4Kids 時，她都會讓學生們唱一首她自己創作的主題曲！（查看我們的 Instagram 來聽聽！）Kim 夫人利用她令人難以置信的才能和對音樂的熱情來提升學生的幸福感。她在 FAN4Kids 的每一堂課中都具有令人驚嘆的、感染性的、熱情，讓學生們興奮不已。

Kim 女士是一位出色的老師，她通過在品嚐期間嘗試食物、通過音樂為我們的課程提供獨特的學習媒介、並為學生提供關於食物和營養的新觀點，不斷地支持 FAN4Kids。她作為老師、母親、藝術家和生命和健康的堅定倡導者所帶來的溫暖和關懷的能量是學校每天的關鍵因素。TALES 和 FAN4Kids 很幸運有像金夫人這樣的支持老師！”

家庭菜单

美味的经济友好

健康 + 快速

水果沙拉配蜂蜜青柠酱 www.joyousapron.com

原料:

1½ 杯草莓 | 3 桃子 | 1½ 杯蓝莓 | 2-3 猕猴桃 | 3 汤匙蜂蜜 | 2 汤匙酸橙汁

做法:

- 把所有水果切碎，放到一个大碗裡
- 将蜂蜜和酸橙混合到一个小碗中，搅拌均匀
- 将蜂蜜和青柠酱倒在一个大碗裡的水果上，轻轻搅拌
- 享受!



FAN4Kids 问题角落

问题角落

1. 您应该在早餐时吃以下哪种食物来为您提供最多的能量?
a. 果汁糖 c. 麦片
b. 蜂蜜圆麵包 d. 塔基斯
2. 哪些食物组应该在您的盘子里占据最多的空间?
a. 蛋白質 c. 穀物
b. 水果和蔬菜 d. 乳製品
3. 哪两块肌肉一起做深蹲和弓步?
a. 心臟和小腿 c. 三頭肌和斜方肌
b. 胸肌和腹肌 d. 股四頭肌和膕繩肌
4. 哪种蔬菜对你的眼睛有益?
a. 蘿蔔 c. 西蘭花
b. 蘑菇 d. 土豆

问 + A

有问题, 请向我们提问:
info@fan4kids.org

答案

- C. **燕麥片**: 像燕麥片這樣的全穀物可以讓我們精力充沛地維持一整天; 尤其是我們的大腦。
- B. **水果和蔬菜**: 這兩組是我們的健康組, 富含多種營養素和維生素。
- D. **股四頭肌和膕繩肌**: 這些肌肉位於我們大腿的前部和後部, 我們用它們來做大多數運動, 包括走路和跑步。
- A. **胡蘿蔔**: 橙色和黃色蔬菜富含對眼睛有益的維生素 A。

小罗伯特·奥利弗 - 创始人 + 首席执行官
凯伦·肖克林 - 项目总监
艾琳·约翰逊 - 开发总监
萨拉斯瓦蒂·卡菲 - 项目协调员 + 首席讲师

谁是FAN4Kids团队?

罗婷婷 - F4K 教练
马德琳·佩格罗 - F4K 教练
娜塔莉·蒂 - F4K 教练
戴纳·克拉克 - F4K 教练

您最紧迫的健康
问题已回答！



亲爱的 女士。FAN4KIDS

亲爱的 女士。FAN4Kids,

隨著暑假的臨近，我開始安排我家分別一年級和三年級的孩子一起計劃暑假。我安排了幾個星期的夏令營，但大部分時間他們都在家裡。零食在夏天是一個大問題。我覺得我經常被要求吃零食。我三年級的女孩通常要某種薯片，而我的二年級學生要冰棒。我知道這些不是最健康的選擇，並希望在今年夏天做得更好，並為我的孩子提供其他選擇。你能幫我想出一些提供更健康零食的想法嗎？

幫助！
零食媽媽

親愛的零食媽媽，

你不是唯一一個試圖控制夏季對廚房櫥櫃進行零食突襲的人。雖然有時可以吃冰棒或薯條作為零食，但我們絕對不希望這是孩子們唯一吃的東西。嘗試用新鮮水果、蔬菜、酸奶和其他更健康的選擇來代替其中的一些薯條和冰棒。將蘋果、柑橘和香蕉等水果放在檯面上，以便快速輕鬆地抓取。在冰箱裡，您可以將小胡蘿蔔裝在按比例分配的零食袋中，以及其他準備好的蔬菜，如芹菜、甜椒和西蘭花。對於喜歡冰棒的孩子，可以試著在冰箱裡放一些低糖酸奶，這樣可以讓你涼快涼快的健康零食。按照這些提示，你可以做到這一點！

真誠地，女士。FAN4Kids



- 我們的 FitKids 喜歡在課間休息時與他們的 FAN4Kids 教練一起玩樂。在這裡，來自 PS 157 Bronx, NY 的一年級學生正在玩一些跳房子，最後增加了一項活動。
- 自畫像！紐約市布郎克斯 P.S. 157 的 FitKids 只能使用水果和蔬菜畫了一些自畫像，但有點扭曲。這個二年級學生用草莓當眼睛，用西瓜當嘴巴。
- 不要忘記..... 6月17日星期五下午1點是我們本學年的下一個也是最後一個網上搖擺舞會！請加入，因為我們承諾您的 F4K 教練和 DJ Keith 會讓您跳動起來，享受一些歡快的音樂！主題是慶祝夏日樂趣！歡迎家庭，學生和工作人員！

Zoom Link - <https://us02web.zoom.us/j/82461516800>
會議編號 824 6151 6800

活动 + 花絮

特别感谢我们的合作伙伴和学校：

[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

FITNESS AND NUTRITION FOR KIDS



FAN4Kids 很自豪能够激励，教育和赋予孩子们权力和我们合作的家庭。在我们令人难以置信的合作伙伴和捐助者的帮助下，每周自豪地为多达3,000名儿童提供服务

问题: karens@fan4kids.org

www.fan4kids.org

538 Clinton Avenue | Brooklyn, NY 11238