

FAN4家族

儿童 + 家庭资源

FAN4更新 | FAN 本月最佳 | 食谱 | 问 + A 亲爱的 女士。
FAN4Kids | 活动 + 花絮

FAN 4 更新

夏季產品:

吃應季的水果和蔬菜比較便宜、更新鮮、更有營養，通常味道也更好。購買時令農產品是一場勝利，勝利，勝利！您不僅可以享受新鮮農產品的美味，還可以為您的身體提供健康的營養！

以下是夏季應季的水果和蔬菜，以及如何將它們納入您的飲食，這將為您提供充足的維生素 C、A、K、鎂和鉀。

漿果 瓜 油桃 桃子 李子 櫻桃 番茄 黃瓜 玉米 茄子 秋葵 夏南瓜 萵苣 (生菜)

您可以通過多種提神、補水和清涼的方式享用水果和蔬菜，例如：新鮮果汁 冰沙 果醬和水果攤 沙拉 冰棒 雞尾酒/無酒精雞尾酒 凍糕 水果棒



本月之星

Ms. Cabrera, P.S. 157 Bronx

紐約州布朗克斯 P.S.157 小學三年級老師卡布雷拉女士被選為本月之星。因為她擁有 FAN4Kids 崇拜的活力和熱情。她對營養的了解令人驚嘆，她將自己的意見融入到每節 F4K 課程中。在我們的健身課程中，她還參與了所有健身挑戰！卡布雷拉女士甚至在 F4K 期間加入了有趣的健身鍛煉，這激勵 FitKids 更加努力地工作！

當被問及她喜歡 F4K 的什麼時，卡布雷拉女士說：「我喜歡會議的互動性。我的學生很投入並且喜歡了解他們的健康。我能夠自己學習新事物，還可以與代納爾先生一起添加任何可以支持學習者的額外事實。」她還說：「我的學生在很多方面都受到了影響。許多學生需要站起來走動。他們喜歡有時間鍛煉身體並學習新的鍛煉方式，以及運動對他們的健康有何影響。」

卡布雷拉女士說她一直在進行營養和健身方面的自我教育。他們說，「健康就是財富。」我 100% 同意。學生需要從小就開始學習健康的習慣和生活方式，以支持他們的一生。

感謝您的合作並祝賀卡布雷拉女士！

家庭菜单

美味的经济友好
健康 + 快速

彩虹水果串配巧克力草莓

[点击这里查看食谱](#)

材料：

- 12竹串
- 1 個奇異果，去皮
- 1 大橙子，去皮
- ½ 杯藍莓
- 1 杯菠蘿塊
- 12 個巧克力蘸草莓（2.5 盎司黑巧克力和 12 個草莓）

做法：

- 將約 2/3 的巧克力放入雙層烤爐中，攪拌至融化（約 1 分鐘）。取出碗，加入剩餘的巧克力，攪拌至融化。將草莓浸入巧克力中，放在蠟紙上，放入冰箱冷藏 15 分鐘。
- 將奇異果和橙子切成 4 片，然後橫向切成 3 片（最後每片 12 片）。
- 將 2 個藍莓放在竹串的 1/3 處，加入一片奇異果、菠蘿塊、一片橙子，然後在上面放上巧克力草莓。

享受！

FAN4Kids 問題角落：

問題角落：

1. 我們的身體需要哪些營養素來支持骨骼健康，主要來自乳製品組？

A. 礦物質 B. 鉀 C. 鈣 D. 維生素 C

C. 鈣是我們保持骨骼和牙齒強壯所需的營養素。鈣的良好來源是牛奶、酸奶和深色綠葉蔬菜。

2. 哪兩塊肌肉位於上臂並負責伸展和彎曲肘部？

A. 二頭肌/三頭肌 B. 膈肌/股四頭肌 C. 腹部/下背部 D. 手腕/手

A. 二頭肌和三頭肌協同工作以伸展和彎曲肘部，並參與手臂的大部分運動。

3. 對還是錯？煮熟的蔬菜和生蔬菜的維生素含量一樣？

錯誤的。煮熟的蔬菜確實會失去一些營養價值，但是，無論如何吃準備好的蔬菜對你的身體都有好處。

4. 對還是錯？喝水是保持水分的唯一選擇？

錯誤的。水是保持水分的最佳方法之一，但還有其他方法可以保持水分，例如喝蘇打水等其他液體以及吃含水量高的水果和蔬菜。

問 + 答

有问题，請向我們提問：
karen@fan4kids.org



您最紧迫的
健康
问题已回答!

亲爱的 女士 FAN4KIDS

亲爱的女士。FAN4Kids,

就在今天早上,我聽到我的孩子們說他們很高興能在暑假期間整天呆在家裡看 YouTube 視頻和玩電子遊戲。很難讓他們做屏幕時間以外的任何事情。關於如何讓他們起床和移動的任何建議?

真摯地,
沮喪的媽媽

親愛的沮喪的媽媽:

這聽起來太熟悉了,因為許多父母正在經歷同樣的情況。我們知道這是一個共同的主題,孩子們在每天鍛煉的同時適度使用技術的重要性是關鍵。以下是一些幫助您的孩子離開屏幕並活躍起來的提示:

1. 榜樣-檢查自己! 如果您花太多時間在屏幕上,向您的孩子表明您正在做出改變以在生活中找到平衡。
2. 積極的方法——抵制使用技術作為懲罰和獎勵。將放映時間作為他們可以適度享受的眾多活動之一。
3. 設置時間表-讓您的孩子創建自己的屏幕時間表(在您的幫助下)。屏蔽一天中不允許使用屏幕的時間和可以使用屏幕的時間。
4. 鼓勵您的孩子做他/她喜歡做的事——讓他們玩他們喜歡的活動,這樣他們就有動力去玩,並與鍛煉建立積極的關係。
5. 一起玩-一起玩是與孩子建立聯繫的好方法,花時間在一起會鼓勵每個人在家裡更加活躍。

真誠地,女士。FAN4Kids

5月24日星期三,F4K很高兴在纽约农舍项目举办首届F4K大师级儿童厨师挑战赛。我们养了阿波克斯。\$30K用于我们的计划!

在F4K第一屆年度F4K Master Jr. Chef活動中,P.S.382FitKids獲得了“金鐘”獎。恭喜P.S.382和阿依莎大廚!

健身兒童;在我們上次的F4K虛擬舞會中,與F4K和DJ Keith一起跳舞直到學年結束。希望下學年再次在舞池上見到你!祝您度過一個快樂、健康、平安的夏天!我們秋天見!



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



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