

FAN4FAMILIAS

Un Recurso para
Niños + Familias

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

FAN 4 NOTICIA

Productos de Temporada de Verano:

Comer frutas y verduras de temporada es menos costoso, más fresco, más nutritivo y, por lo general, sabe mejor. ¡Es un ganar, ganar, ganar comprar productos de temporada! ¡No solo disfrutará del delicioso sabor de los productos frescos, sino que también alimentará su cuerpo con una nutrición saludable!

A continuación se encuentran las frutas y verduras que están en temporada durante el verano y las formas de incorporarlas a su dieta que le proporcionarán mucha vitamina C, A, K, magnesio y potasio.

Bayas, Melón, Nectarinas, Duraznos, Ciruelas, Cerezas, Tomates, Pepino, Maíz, Berenjena, Okra, Calabacín, Lechuga

Puede disfrutar de frutas y verduras en una variedad de formas que son refrescantes, hidratantes y refrescantes, tales como: Jugos frescos, Batidos, Mermeladas y Untables, Ensaladas, Paletas de Hielo, Cócteles/Cócteles Simulados, Parfaits, Barras de Frutas



FAN del mes
Ms. Cabrera, P.S. 157 Bronx

Sra. Cabrera, maestra de 3er grado en P.S. 157, Bronx, NY, fue seleccionada como la FAN del Mes porque tiene la energía y la pasión que FAN4Kids adora. Su conocimiento de la nutrición es increíble y agrega su aporte en cada lección de F4K. ¡Ella también está involucrada con todos los desafíos de acondicionamiento físico durante nuestras lecciones de acondicionamiento físico! Cabrera incluso se une a los divertidos entrenamientos de acondicionamiento físico durante F4K, ¡lo que motiva a los FitKids a trabajar aún más duro!

Cuando se le preguntó qué le gusta de F4K, Sra. Cabrera dijo: "Me encanta lo interactivas que son las sesiones. Mis estudiantes están comprometidos y les encanta aprender sobre su salud. Puedo aprender cosas nuevas yo mismo y también trabajar con el Sr. Dainer para agregar cualquier hecho adicional que pueda apoyar a los estudiantes".

Sra. Cabrera dice, dicen, "la salud es riqueza" y estoy de acuerdo al 100 por ciento. Los estudiantes deben comenzar a aprender hábitos y estilos de vida saludables a una edad temprana para apoyarlos a lo largo de sus vidas".

Gracias por su colaboración y felicitaciones Sra. Cabrera!

FAMILIA MENÚ

DELICIOSO ECONÓMICO

SALUDABLE + RÁPIDO

Brochetas de Frutas Arcoíris con Fresas Bañadas en Chocolate

[Haga clic para ver la receta](#)

Ingredientes:

- 12- brochetas
- 1- kiwi, pelado
- 1- naranja grande, pelada
- ½ taza de arándanos
- 1- taza de trozos de piña
- 12- fresas bañadas en chocolate (2.5 oz. de chocolate amargo y 12 fresas)

Direcciones:

1. Coloque aproximadamente 2/3 del chocolate en el asador doble y revuelva hasta que se derrita (aproximadamente 1 minuto). Retire el tazón y agregue el resto del chocolate y revuelva hasta que se derrita. Sumerja las fresas en chocolate y colóquelas en papel encerado y deje enfriar durante 15 minutos en el refrigerador.
2. Corta el kiwi y la naranja en 4 círculos y luego transversalmente en 3 pedazos (termina con 12 pedazos de cada uno).
3. Coloque 2 arándanos alrededor de 1/3 del camino en la brocheta, agregue un trozo de kiwi, un trozo de piña, un trozo de naranja y cubra con fresas bañadas en chocolate
4. ¡Disfrutar!

Rincón de preguntas de FAN4Kids:

1. ¿Qué nutriente necesita nuestro cuerpo para apoyar la salud ósea principalmente del grupo de productos lácteos?

A. Minerales B. Potasio C. Calcio D. Vitamina C

C. El calcio es un nutriente que necesitamos para mantener fuertes nuestros huesos y dientes. Buenas fuentes de calcio son la leche, el yogur y las verduras de hojas verdes oscuras.

2. ¿Qué 2 músculos están ubicados en la parte superior del brazo y son responsables de extender y flexionar el codo?

A. Bíceps/Tríceps B. Isquiotibiales/Cuádriceps

C. Abdominal/Parte inferior de la espalda D. Muñeca/Mano

A. Los músculos bíceps y tríceps trabajan juntos para extender y flexionar el codo y participan en la mayoría de los movimientos del brazo.

3. ¿Verdadero o Falso? ¿Las verduras cocidas tienen la misma cantidad de vitaminas que las verduras crudas?

FALSO. Las verduras cocidas pierden algo de valor nutricional, sin embargo, comer verduras preparadas de todos modos es bueno para tu cuerpo.

4. ¿Verdadero o Falso? ¿Beber agua es la única opción para mantenerse hidratado?

FALSO. El agua es una de las mejores formas de mantenerse hidratado, pero existen otras formas de mantenerse hidratado, como beber otros líquidos como agua mineral y comer frutas y verduras que tengan un alto contenido de agua.



Tengo una pregunta, pregúntanos:
karen@fan4kids.org



Sus preguntas de bienestar más apremiantes respondidas!

ESTIMADA SRA. FAN4KIDS

Estimada Sra. FAN4Kids,

Justo esta mañana escuché a mis hijos decir que están muy emocionados de quedarse en casa y ver videos de YouTube y jugar videojuegos todo el día durante las vacaciones de verano. Es muy difícil lograr que hagan otra cosa que no sea el tiempo frente a la pantalla. ¿Alguna sugerencia sobre cómo levantarlos y moverlos?

Atentamente, Mamá Frustrada

Querida Mamá Frustrada:

Esto suena demasiado familiar ya que muchos padres están pasando por la misma situación. Sabemos que este es un tema común y la importancia de que los niños usen la tecnología con moderación, mientras hacen ejercicio todos los días, es clave. Estos son algunos consejos para ayudar a que su hijo deje las pantallas y se mantenga activo:

- Modelo a Seguir: ¡compruébalo tú mismo! Si pasa demasiado tiempo en sus pantallas; muéstrele a su hijo que está haciendo cambios para encontrar el equilibrio en su vida.
- Enfoque Positivo: resista el uso de la tecnología como castigo y recompensa. Presente el tiempo frente a la pantalla como una de las muchas actividades que pueden disfrutar con moderación.
- Configure un Horario: permita que su hijo cree su propio horario de tiempo frente a la pantalla (con su ayuda). Bloquee las horas del día en las que no se permiten las pantallas y las horas en las que está bien usarlas.
- Anime a su hijo a hacer lo que le gusta: pídale que juegue actividades que disfrute para que esté motivado para jugar y tenga una relación positiva con el ejercicio.

Únase a la diversión: jugar juntos es una excelente manera de vincularse con su hijo y pasar tiempo juntos animará a todos a ser más activos en casa.

Sincerely, Ms. FAN4Kids

El miércoles 24 de mayo, F4K se emocionó en organizar su primer F4K Master Kid Chef Challenge en Project Farmhouse NYC. Planteamos approx. ¡\$30K para nuestros programas!

P.S. 382 FitKids fueron los destinatarios de la "Espátula de Oro" durante el F4K 1st Annual F4K Master Jr. Chef Event. ¡Felicitaciones a P.S. 382 y al chef Ilesha!

FitKids; bailaron hasta el final del año escolar con F4K y DJ Keith durante nuestra última fiesta de baile virtual F4K. ¡Espero verte en la pista de baile nuevamente el próximo año escolar!



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

