

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

健身目標和動機

每年的這個時候，每個人都在制定新年計劃並想辦法讓自己變得更好。我們年復一年地看到的一個大目標是.....健身！制定自己的健身目標很容易，但長期堅持目標並保持動力是棘手的部分。以下是一些提示和技巧，可幫助您在新的一年里繼續健身之旅。

- 1. 沒有「全有或全無」的態度：**對您的健身旅程將如何進行以及當事情誤入歧途時設定期望，很難不失望。請記住，生活中會有時遇上事情阻礙。如果你錯過了一天甚至一周的鍛煉，不要認為它是重新開始或放棄。創建這個決議應該是一生的承諾，所以不要讓一天沒做成而破壞你的目標。
- 2. 5分鐘法則：**當你感覺沒有動力的時候，給自己一個5分鐘法則.....你必須讓你的身體保持5分鐘的運動！五分鐘是很短的時間，你可以在這段時間內做任何事情。給自己設置一個計時器，讓你的身體隨心所欲地移動。在達到那個目標的時間到了之後，你會感到很有成就感。也許一旦你開始，你可能會發現自己願意繼續前進。
- 3. 找一個鍛煉夥伴：**尋找一個負責任的伙伴是尋找額外動力的好方法。尋找夥伴時，請選擇目標相似的人，並承諾幫助彼此實現目標。
- 4. 專注於小勝利：**實現你的目標可能是非常有益的，但並非所有目標都可以在一夜之間實現。有些目標需要時間，如果沒有立即看到您想要的更改，可能會令人沮喪。與其專注於大局，不如將你的目標分解為更小的里程碑。你所有的小勝利都應該慶祝。這些慶祝活動將為您提供更多前進的動力並實現您的遠大目標。
- 5. 記住原因：**這可能是幫助您保持動力並達到健身目標的最重要的技巧或提示。提醒自己為什麼要為自己設定這些目標。你想參加像5K這樣的健身活動嗎？你想擁有更健康的體重嗎？你這樣做是為了成為一個更健康的父母嗎？無論您出於何種原因開始健身之旅，當您沒有動力讓身體再次運動時，請考慮一下。你也可以把這些「為什麼」放在便利貼上，然後把它們放在你每天都能看到的地方，就像在鏡子上一樣。

不要忘記為2022年的快樂健身之旅而玩得開心和歡呼！



本月之星

貝萊斯女士, P.S. 175 Bronx

“我們很高興地宣布來自紐約布朗克斯 P.S. 157 的五年級老師 Velez 女士作為我們的本月之星！Velez 女士是一位令人難以置信的老師，她對 FAN4Kids 向我們的學生教授營養和健身的使命充滿熱情。經常可以看到 Velez 女士參加 FAN4Kids 課程並與她的學生一起參加健身活動。她說：「我最喜歡 FAN4Kids 的一點是孩子們在課堂上分享他們的健康習慣或做運動時會多麼興奮。總是有歡笑和興奮！」Velez 女士富有感染力的熱情和對 FAN4Kids 課程的參與讓她的學生更加興奮並投入到每一堂課中。

Velez 女士是一個很好的合作夥伴，她總是願意以任何方式支持 FAN4Kids 講師和項目。當被問及為什麼 FAN4Kids 如此重要時，Velez 女士說：「我認為我的班級擁有 FAN4Kids 很重要，因為它讓他們有機會反思自己的習慣，看看他們可以在哪些方面做出健康的改變」。

祝賀並感謝 Velez 女士對 FAN4Kids 的承諾！”

家庭菜单

美味的经济友好

健康 + 快速

黑雞糙米飯碗 www.cookingforkeeps.com

材料：
 2個大紅薯
 2湯匙+ 2茶匙 橄欖油分開
 1¼茶匙鹽
 ½茶匙孜然
 1茶匙蒜粉
 1茶匙辣椒
 1茶匙牛至
 1茶匙洋蔥粉
 卡宴粉（可選）
 1磅雞肉招牌
 ¾杯切碎的洋蔥
 1½杯 球芽甘藍
 2瓣蒜瓣
 1杯黑豆（洗淨）
 1杯米飯
 ½杯切碎的香菜
 鱈梨奶油
 1個鱈梨
 ¼杯希臘酸奶
 1湯匙+ 1茶匙 新鮮檸檬汁
 鹽適量
)

烹飪方法：
 將烤箱預熱至 **375** 度。根據包裝說明準備並切碎所有必要的成分並煮飯。
 將切碎的紅薯和 **1½** 湯匙橄欖油、孜然和鹽一起放入一個大碗中。把所有東西混合在一起，鋪在烤盤上；烘烤 **15-20** 分鐘或直到變軟。
 在另一個碗裡；加入雞柳、大蒜粉、辣椒粉、洋蔥粉、牛至和 **¾** 茶匙鹽，攪拌均勻。
 用 **2** 茶匙橄欖油用中火加熱一個大煎鍋。鍋熱後，加入雞肉，煮至一側變黑 **3-4** 分鐘，另一側 **2-3** 分鐘。完成烹飪後，從鍋中取出。
 加入剩餘的油和洋蔥、球芽甘藍和大蒜。炒約**5**分鐘，加入黑豆，再煮**2**分鐘。用鹽和胡椒調味。
 對於鱈梨奶油，將鱈梨搗碎在碗中，加入其餘成分並混合。
 享受！



FAN4Kids 問題角落

您應該在早餐時吃以下哪種食物來為您提供最多的能量？

- a. 果汁糖
- b. 蜂蜜圓麵包
- c. 麥片
- d. 塔基斯

哪些食物組應該在你的盤子裡佔據最多的空間？

- a. 蛋白質
- b. 水果和蔬菜
- c. 穀物
- d. 乳製品

哪兩塊肌肉一起做深蹲和弓步？

- a. 心臟和小腿
- b. 胸肌和腹肌
- c. 三頭肌和斜方肌
- d. 股四頭肌和膕繩肌

哪種蔬菜對你的眼睛有益？

- a. 蘿蔔
- b. 蘑菇
- c. 西蘭花
- d. 土豆

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。

問 + A

有问题，請向我們提問：
info@fan4kids.org

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
 亚历克莎·威尔逊 - 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,

我一直在為我的孩子在學校吃午飯而苦苦掙扎。作為一個忙碌的媽媽，我想利用學校為所有學生提供免費午餐的資源。我的孩子經常餓著肚子回家，當我問她午餐吃什麼時，她有時什麼也不告訴我，或者只告訴我我為她準備的零食。她的午餐時間是在學校的早些時候，令我困擾的是她有時一整天都不吃東西。當我問她為什麼不吃學校的午餐時，她告訴我她不喜歡那些選擇。我能做些什麼來鼓勵她吃學校的午餐，這樣她就不會整天不吃東西？

親愛的忙碌的媽媽，

幫助！
忙碌的媽媽

當今技術的一大優點是大多數學校午餐菜單都可以在線獲得，並且每個月都會更新。每週或前一天晚上，與您的孩子一起查看學校菜單並討論午餐選擇。在討論午餐選擇時，詢問您的孩子認為什麼聽起來不錯。從那裡，您可以共同決定您的孩子將選擇哪種午餐選擇，或者這可能是他們帶來午餐的那一天。在討論午餐選擇時，鼓勵您的孩子選擇一種營養豐富的選擇，包括所有 5 類食物中的食物-水果、蔬菜、穀物、蛋白質和奶製品。所有學校都為學生提供全穀物，因為這種營養豐富的食物會給你的孩子能量，尤其是他們的大腦。為了幫助激發在午餐期間吃得健康的動力，FAN4Kids 的講師將鼓勵學生吃蔬菜，並將為健康飲食者俱樂部抽獎，讓學生做出健康的選擇。當他們回到家時，談談您的孩子做出的食物選擇。他們喜歡這裡的食物嗎？他們有沒有嘗試任何新的食物？表揚您的孩子做出健康的選擇並嘗試新食物。您還可以詢問他們在 FAN4Kids 品嚐期間嘗試了哪些食物，並了解他們嘗試過的最喜歡的食物是什麼。下次你去買食物的時候，你可以挑選他們嘗試過的任何新食物，然後把它打包到他們的午餐中！

真誠地，女士。FAN4Kids



- 紐約州布朗克斯 P.S. 69 的家庭在 2021 年 12 月 15 日參與 FAN4Kids 沙冰社交上大放異彩！家長和學生們不僅得到了一點動靜，還有幸品嚐到了 FAN4Kids 羅老師親手製作的健康美味的冰沙！
- 查看紐約布朗克斯 P.S. 35 的 FAN4Kids 公告板。每月 F4K 獲獎者因其對健身和營養的奉獻而備受矚目！詢問您的 FAN4Kids 講師您的學校是否有 F4K 公告板！
- 不要忘記..... 1 月 28 日星期五下午 1 點是我們的下一個搖擺虛擬舞會！請加入我們，因為我們承諾您的 F4K 教練和 DJ Keith 會讓您動起來，享受一些歡快的音樂！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

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

FITNESS AND NUTRITION FOR KIDS



www.fan4kids.org

538 Clinton Avenue | Brooklyn, NY 11238