



**IN THIS ISSUE:**

Pg 1: Producto Enganoso & Mes Nacional de Educacion Fisica y Deporte

Pg 2: Recetas & Rincon de Preguntas & Actividades

Pg 3: Estimada Sra FAN4Kids & Aficionado del Mes & Gracias

Pg 4: Photos



We at FAN4Kids aspire to be the ultimate source of fitness and nutrition education for children and their families. Our goal is to prevent the problems resulting from poor eating habits and inactivity, by providing 'Lessons that Last a Lifetime.'



**Producto Engañoso-¿Está siendo engañado?**

Usted piensa que está comiendo sano; hasta que ... lee este artículo. Hay tantos productos populares engañosos en los supermercados. Después de leer este artículo, usted puede estar seguro de tomar un segundo vistazo a los ingredientes que figuran en la parte posterior de los productos que usted sin duda puede estar sirviéndole a su familia. Nosotros estamos realmente sorprendidos! A continuación se muestra una lista de productos engañosos y una alternativa para cada uno:

1. **Taco mezcla de condimentos (Old El Paso)**- Maltodextrin (un material de relleno que se encuentra en los alimentos altamente procesados) es el primer ingrediente en la parte posterior del paquete. Ese es un signo revelador de lo poco saludable que es este producto.

**Alternativa:** Trate de hacerla por su cuenta 1 cucharada de polvo de chile, 1.5 cucharadita de comino, el orégano y la sal, Añadir un poco de pimienta roja al gusto y mezclar juntos

2. **Pasta Barilla Extra**-Harina de sémola (un grano refinado) es lo que este producto contiene la mayor parte de. La versión de grano entero de sémola de trigo integral es trigo duro, que es lo que hace la pasta saludable. **Alternativa:** Cualquier tipo de Pasta de Trigo Entero-busque por todo trigo integral entero, asegúrese de que la palabra "integral" está en la lista de ingredientes.

3. **Migas de Pan Progreso**-Este producto tiene más de 30 ingredientes que incluyen el almíbar de maíz de alta fructosa y aceite vegetal parcialmente hidrogenado. **Alternativa:** Es fácil de hacer su propio pan rallado. Si usted no tiene tiempo, busque migas panko de trigo entero con sólo unos pocos ingredientes simples.

4. **Sin-Cortesas**- Este popular bocadillo que los padres empacan para el almuerzo escolar de su hijo contiene almíbar de maíz alto en fructosa, azúcar y

aceite hidrogenado. Además, el pan se hace con harina blanca refinada además de muchos otros ingredientes.

**Alternativa:** Este es uno que es muy fácil y probablemente más barato de hacer en casa. Puede usar mantequilla de maní natural, rodajas de fruta y pan integral. Envuélvalo y coloque en el congelador.

5. **Limonada Natural Crystal Light** –

Este producto no contiene ni siquiera una gota de limón o limonada. Cuenta con aspartame y amarillo 5, que son completamente artificiales.



**Alternativa:** Añadir un chorrito de zumo de limón fresco al agua o agua de Seltz. Esto incluso puede ser divertido para los niños para hacer y es mucho más saludable.

No dejes que nadie te engañe. Incluso si un producto anuncia que se trata de un alimento sano, asegúrese de leer la lista de ingredientes. Si hay muchos ingredientes enumerados incluso de lo artificial o incluso palabras que no pueden ser pronunciadas; pase ese producto y encuentre una alternativa más saludable

[www.100daysofrealfood.com](http://www.100daysofrealfood.com)



**Mes Nacional de Educación Física y Deporte**

Mayo es el Mes Nacional de Educación Física y

Deportes: un buen momento para renovar su compromiso a un estilo de vida saludable y activo. Para celebrar el mes Nacional de Educación Física y Deportes; FAN4Kids le anima a usted y su familia a ser activos. Ya se trate de andar en bicicleta a la escuela o a su trabajo o caminando por el barrio con su familia después de la cena, cada día reserve por lo menos 60 min. para una actividad física divertida. Si todavía no lo ha hecho, por favor, ayude a apoyar a su hijo por medio de su firma al "acuerdo de la física" que han llevado a casa de FAN4Kids.

Para más consejos sobre la manera de ser activos, visite [www.fitness.gov](http://www.fitness.gov).

Who are we at FAN4Kids?... Rob Oliver (CEO/Founder), Dina Cannistraci (Director), Karen Schocklin (Program Coordinator), Chelsey Wisotsky (Newsletter Editor), Instructors: Annette Pufall, Kristie Wong, Isa Del Signore Dresser, Gisele Gaulden, Justin Gonzalez, Samantha Grzywacz, Christine Jones, and Justin Jones... That's who!



**Ingredientes:**

- 1 calabacín grande, lavado y cortado
- 1 tomate, picado en trozos grandes
- 1 taza de queso mozzarella rallado
- 4 a 6 hojas de albahaca, finamente picada (para adornar)



**Direcciones:**

1. Precalentar el horno a 400 grados F.
2. Cortar el calabacín horizontalmente o severamente al bies alrededor de 1/3 de pulgada de grueso. Untar con aceite de oliva y sazonar con sal y pimienta. Ya sea asado en una bandeja para hornear en el horno durante unos 10 minutos o parrilla. Las tiras de Calabacín deberán conservar su masa y firmeza.
3. Espolvorear calabacines cocidos con tomate picado y queso mozzarella. Volver al horno y permitir que el queso se derrita, alrededor de 5 a 8 minutos. Retirar del horno y espolvorear con albahaca.

**Ingredientes:**

- 2 tazas de yogur bajo en grasa
- 1/4 taza de miel
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla o de almendra pura
- 2 melocotones maduros
- 1/4 taza de cereal crujiente bajo en grasa, triturados



**Direcciones:**

1. Alinear un pequeño tamiz con un filtro de café. Ponga el yogur en ella, ponerla sobre un tazón y refrigere 2 horas. Desechar el líquido expresado y poner el yogur en un tazón.
2. Batir la miel y extracto en el yogur.
3. Cortar los melocotones en trozos. Espolvorear el yogur con un poco de cereal para la textura y el crujido. Servir yogur con los melocotones para ensalsar.

Referencia: [www.foodnetwork.com](http://www.foodnetwork.com)

**Rincón de Preguntas de FAN4Kids**



1. ¿Cuánto tiempo deben estar fuera de adultos sin protección solar a la semana (en la mayoría) en los meses de verano?
  - a. De ningún modo
  - b. No más de 15 minutos
  - c. El bloqueador solar no es
2. Deben los niños tener protector solar en todo momento?
  - a. Sí
  - b. No
3. ¿Cuánto ejercicio debe tener un niño por día?
  - a. 60 minutos al día
  - b. 30 minutos al día
  - c. 2 horas por día
4. El cuerpo de uno puede sobrevivir más de una semana sin agua potable?
  - a. Sí
  - b. No

**Respuesta correcta:**

- B.** La vitamina D directa desde el sol es genial pero se necesitan sólo pequeños rayos sin protección
- A. Sí.** Los niños tienen la piel sensible y pueden quemarse fácilmente. Sólo unas pocas quemaduras serias pueden aumentar el riesgo de que un niño desarrolle cáncer de la piel en el futuro.
- A.** 60 minutos de actividad física cada día se recomienda para los niños
- B. No.** El agua es uno de los nutrientes más esenciales del cuerpo. Tener suficiente agua ayuda a mantener una temperatura normal del cuerpo, transporta nutrientes y oxígeno a todas las células y lleva los productos de desecho. También ayuda a mantener el volumen sanguíneo y lubrica las articulaciones y los tejidos del cuerpo.

**Disfrute de las siguientes actividades Gratis del verano con sus hijos:**

1. Yoga de Niños en Washington Square Park, todos los miércoles entre 6/1/16-8/31/16 a partir de 10-11am; T.S.P. (Traer Su Propia) estera de yoga; más información en [www.nycgovparks.org](http://www.nycgovparks.org)
2. El Concierto de Rock Preescolar, un emocionante, entretenido y educativo programa de música para los niños, 14/06/16 en el Parque Astillero en Hoboken, N.J .; Más información en [www.Hobokennj.org](http://www.Hobokennj.org)
3. Visita el Mercado de Familia de Agricultores en Garden Street Mews, Hoboken, NJ sábados de 9 am a las 2pm 6/1 / 16-11 / 23/16; más información [www.gardenstreetfarmersmarket.com](http://www.gardenstreetfarmersmarket.com)
4. Explorar la Naturaleza en el Prospect Park, la Exploración de la Naturaleza, Descubrimiento, eventos y más, cada sábado y domingo hasta el 06/26/16 12-4 pm; más información en [www.nycgovparks.org](http://www.nycgovparks.org)





La familia Peña ha sido elegida como los aficionados del Mes! Dominga Peña es la madre de tres niños sanos; Brandon (3er grado), Keily (1er grado) y Max (pre-k), que asisten a todos las EP 157, Bronx, Nueva York. Ella participa activamente en el PTA de la escuela, asiste a todos los talleres/eventos de FAN4Kids, siempre están dispuestos a dar una mano y ser un buen modelo para sus hijos!

La familia Peña ha sido elegida como los aficionados del mes debido a todos los cambios de vida positivos que toda la familia ha hecho. Gracias a FAN4Kids, Dominga se enorgullece de decir que su familia se ha convertido en más saludable! Dominga ha encontrado a su familia a bebiendo más agua, haciendo más ejercicio y definitivamente comiendo más sano. "Estamos comiendo más vegetales y son ahora mis hijos los que están animando a nuestra familia de no comer comida sin valor nutricional. FAN4Kids ha enseñado a mis hijos a tomar decisiones saludables. Antes, mis hijos sólo se bebían refrescos - ahora, son conscientes de la importancia del agua potable. Incluso Keily bebe más de una botella de agua todos los días." No sólo es Brandon ahora más dispuesto a probar nuevos alimentos, pero le dice a sus hermanos a no beber refrescos, ya que "les va a comer los huesos" y el sólo bebe las bebidas gaseosas de vez en cuando. Brandon dice en FAN4Kids, "Estoy aprendiendo a cómo mantenerse en forma y cómo comer sano para que podamos hacer nuestro cuerpo fuerte." Keily, que también tiene FAN4Kids, dice que está aprendiendo cómo mantenerse sano, sabe sobre todos los diferentes grupos de alimentos y un nuevo músculo cada semana. Después de cada día de degustación de comida, Keily llega a casa con la carta de las degustaciones de FAN4Kids y comparte con la familia lo que intentó. Durante la degustación de frutas, Keily dijo a su familia que trató el puré de manzana natural y le gustó. Tanto Brandon y Keily dicen a sus padres que cuiden de las azúcares añadidas en la compra de alimentos como el puré de manzana. Debido a la influencia de sus hijos, Dominga ahora está buscando en las etiquetas de datos nutricionales antes de que hacer la compra de comida para la familia. Incluso Max de 4 años; el más joven de la familia (que no tiene FAN4Kids este año), ha aprendido la manera de ser saludable. Él dijo (y demuestra al mismo tiempo), "podemos hacer 10 flexiones y 10 a ponerse en cuclillas para que podamos hacer nuestro cuerpo fuerte." Dominga se ha dado cuenta de que sus hijos quieren estar involucrados no sólo en comer sano, pero en el ejercicio. "Cuando estoy haciendo ejercicio, están interesados. Ahora ven la elíptica como una máquina en lugar de un juguete." Ha sido un "asunto de familia" saludable para los Peña! Es genial ver que los estudiantes no sólo FAN4Kids, Brandon y Keily están cambiando sus hábitos, sino a toda la familia se está volviendo más saludable. Todos ellos están enseñando y motivando entre sí para tomar decisiones saludables como una familia.

*Felicitaciones a la familia Peña! ¡Mantenga su buen trabajo!*

Estimada Sra FAN4Kids,

Escucho hablar que la meditación y la respiración son buenos para usted. No sé nada acerca de estas actividades. ¿Cuáles son los beneficios y pueden ser estos útiles para mis hijos?

Sinceramente, Mamá Inquisitiva

Estimada Mamá Inquisitiva,

Gracias por preguntar sobre la meditación. Aunque la meditación se ha vuelto popular en los últimos años, muchas personas todavía no saben lo que realmente es. Auténtica meditación le permite a uno centrarse en el momento presente en lugar de vivir en el pasado, o lo que podría suceder en el futuro. Es la capacidad para obtener su cuerpo a un estado de paz, a través de mantener su mente en calma y en silencio, sin embargo, completamente alerta. Cuando se logra este estado, se cree que él o ella pueden alcanzar su pleno potencial. ¿Por qué deben meditar los niños? Hay muchos beneficios de la meditación para los niños. Por ejemplo, se ha encontrado que reduce la agresión, ansiedad social y los niveles de estrés. La meditación también se ha demostrado que ayuda a inculcar el autocontrol y la capacidad de concentrarse, lo que a menudo conduce a un mayor éxito académico y social. La meditación se puede realizar en cualquier lugar, no requiere equipos y es gratuito. ¿Cómo se puede meditar? He aquí algunos ejercicios para tratar con su hijo:



- 1. Elevador Abajo**-Mientras está sentado en el suelo, imagina un ascensor en su cuerpo de bajar tres pisos. El piso superior es desde la cabeza hasta el pecho, el siguiente piso es desde el pecho hasta el abdomen y el tercer piso es de su vientre a su asiento. Inicie en la parte superior de la cabeza y al exhalar, en silencio contar "tres", como se imagina el ascensor bajando desde la cabeza hasta el pecho. Cuando las puertas se abren, imagine que su respiración que entra y refrescar un poco el ascensor, la forma de una ventana trae una brisa fresca en la habitación. Repita esto para dos plantas más. Al llegar a la planta baja, hacer una pausa y sentir su asiento en la planta baja y disfrutar plenamente de aterrizar.
- 2. Contar Respiraciones con los Dedos**-Es un gran uno que hacer para calmar a un niño o simplemente para volver a centrar. Creando suavemente los puños con las manos, y con cada respiración desenrollar un dedo de su mano. En su primera exhalación; abrir el pulgar izquierdo de su puño. Hacer una pausa y disfrutar de una inhalación. En la siguiente exhalación, desenrollar el dedo índice izquierdo. Continúe hasta que tenga dos palmas de las manos abiertas en su regazo.
- 3. Las respiraciones profundas antes de dormir**- Tome una respiración profunda por la nariz, y en la exhalación, corear en voz alta: "tres" (trees). Disfrutar de otra profunda inhalación, y en la siguiente exhalación, el canto de "dos" (dooos). Continuar con un tercer profunda inhalación y en la exhalación, el canto "uno" (unooo). Disfrutar de la sensación de su cuerpo sentado o acostado en el suelo o en la cama. Repetir si se desea.

Hay muchos beneficios de la meditación para los adultos y los niños, pero la razón más importante es que hará que su mente y el cuerpo se sientan bien.

New York Times-El Niño Consciente

¿Has soñado con correr en el maratón de Nueva York? Esta es su oportunidad! FAN4Kids tiene 2 puestos abiertos en nuestro equipo para la maratón de Nueva York 2016. No hay necesidad de calificar o tener experiencia previa de maratón requerida. Logre un objetivo personal increíble, mientras que también ayuda a FAN4Kids en la lucha contra la obesidad infantil.

#runwithus #fan4kids #NYCMarathon2016 Si usted está interesado, mande un correo electrónico a Karen: [karens@fan4kids.org](mailto:karens@fan4kids.org).



**FAN4Kids**  
 154 Douglass St  
 #1  
 Brooklyn, NY  
 11217

P: 201-349-7955  
 F: 201-337-0738  
 EMAIL:  
[info@Fan4Kids.org](mailto:info@Fan4Kids.org)

We're on the Web!

[www.fan4kids.org](http://www.fan4kids.org)

and find us on  
**Facebook!**



**Support  
 FAN4Kids!**

Help reverse  
 childhood obesity.  
 Every dollar helps!  
 Sponsor a child,  
 class or even a  
 school.

Donate online or  
 mail your donation  
 to the address  
 above.



Scan to visit  
[www.FAN4Kids.com](http://www.FAN4Kids.com)



A continuación se muestra una imagen de los estudiantes de Kindergarten en la Escuela St. Hawkins divirtiéndose y elevando su ritmo cardíaco mientras a la misma aprendiendo las habilidades de cómo jugar un deporte australiano llamado Aussieball!



Propaganda-Debajo se muestra una imagen del emocionante, educativo y divertido evento de FAN4Kids familia en la escuela SP 277! Los estudiantes y sus padres participaron en muchas diferentes estaciones divertidas de acondicionamiento físico y nutrición, tales como, artes marciales, degustación de batido, baloncesto, etc. Todos salieron sintiéndose emocionados de estar sanos y listos para estar activos este verano.



¡Gracias a todos nuestros colegios, socios y simpatizantes por permitirle a FAN4Kids la oportunidad de educar a nuestros FAN4Kids estudiantes, sus familias y las comunidades escolares. El verano es un buen momento para practicar todo lo aprendido en FAN4Kids y les deseamos un verano sano, seguro y activo! Nos vemos el próximo año... Su Grupo de FAN4Kids!



Special thanks to our core sponsors, partners and the school administrators at PS 69, PS 157, PS 382, PS 277, PS 81, PS 54, PS 314, PS 73, PS 77, TALES, Seek Academy, HOPES, Hawkins, Harriet Tubman and St. Mark the Evangelist School.