



**IN THIS ISSUE:**

Pg 1: Activos en el Invierno

Pg 2: Recetas & Preguntas de FAN4Kids

Pg 3: Consejos para Comedores Exigente, Aficionada del Mes & Estimada Sra. FAN4Kids

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.'



## Manteniendo a los Niños Activos en el Invierno

Todos sabemos que ser físicamente activos tiene muchos beneficios para los niños. Pero durante el invierno los días se hacen más cortos y más fríos y los niños pasan más tiempo adentro que jugando afuera. Durante los meses más fríos, los niños no están haciendo tanto ejercicio. Pero aun con estos cambios en el invierno, todavía hay muchas maneras diferentes en que los niños pueden ponerse en forma durante el día. Mira a continuación para ver algunas ideas para mantenerte activo durante el invierno:

### 1. Jugar afuera

a. Póngase un gorro, bufanda y guantes para mantenerse caliente y diríjase afuera. El hecho de que el clima sea cada vez más frío no significa que los niños todavía no puedan salir a jugar afuera. Cualquier actividad que haga subir el ritmo cardíaco es un gran ejemplo de estar activo. Montar en bicicleta, en una moto, ir a caminar en familia o jugar juegos como la pega. Vaya al parque y juegue baloncesto o pateo alrededor con una pelota de fútbol si hay espacio disponible. Si está nevando, abrígate y tire bolas de nieve. Además, toda esa actividad física hará que el cuerpo se caliente. No permita que el clima frío le impida ponerse en forma física.

### 2. Ir a las instalaciones de gimnasio cubiertas

a. En el invierno es muy fácil sentirse encerrado en la casa, lo que le lleva a sentarse en el sofá todo el día con poco o ningún movimiento. Haga un viaje familiar a un parque de trampolines, patinaje sobre hielo, patinar o incluso a los bolos. Incluso puede visitar su centro comunitario local o el YMCA y muévase en la cancha de baloncesto cubierta, la piscina cubierta o talvez escalar la roca.



### 3. Hacer tareas domésticas (¡Hazlo divertido!)

a. Pon música y baila mientras haces un poco de limpieza. Se sorprenderá de la cantidad de movimiento que puede obtener mientras limpia y baila al mismo tiempo.

### 4. Muévete mientras juegas

a. A los niños les encanta jugar de video, así que trata de encontrar juegos de video que también involucren algún tipo de movimiento. Hay un montón de opciones con los diferentes sistemas de juegos de video que, si los sigues correctamente, puedes sudar.

### 5. Videos de Youtube

a. Hay una gran cantidad de videos disponibles en youtube que animan a los niños a moverse. GoNoodle es un gran recurso para usar que hace que los niños se muevan. Pueden seguir con el video y bailar. GoNoodle tiene videos en youtube y tiene su propio sitio web, así que las posibilidades son infinitas.

Durante los meses de invierno es muy fácil quedarse en casa todo el día y no hacer mucho ejercicio. Descubra qué es lo que funciona para su hijo y lo que disfruta y póngalo en su rutina. Cambie la actividad física tal vez cada fin de semana para que sea nuevo y divertido para su hijo. Al cambiar la actividad, su hijo puede encontrar una opción que realmente disfruta. Una vez que su hijo encuentra una actividad que les encanta, puede tratar para encontrar más formas de participar en ella. ¡No olvide mantenerlo emocionante y divertido para su hijo!

<https://blog.cincinnatichildrens.org>

Who are we at FAN4Kids?... Rob Oliver (CEO/Founder), Erin Johnson (Development Director), Karen Schocklin (Program Coordinator), Chelsey Wisotsky (Newsletter Editor) Instructors: Elana Wilson, Saraswathi Cuffey, Danielle Diakanwa, Ifeoluwa Olayinka, and Lisa Picone ... That's who!

### INGREDIENTES

2 cucharaditas de aceite de oliva  
1 cebolla amarilla, picada  
3 dientes de ajo, molidos  
1 pimiento rojo mediano, picado  
1 libra de carne de pavo o pollo (99%) sin grasa  
2-4 cucharadas de chile en polvo (según el nivel de picante deseado)  
2 cucharaditas de comino molido  
1 cucharadita de orégano seco  
1/4 cucharadita de pimienta cayena  
1/2 cucharadita de sal, y más al gusto  
1 lata (28 onzas) de tomates cortados en cubitos o tomates triturados  
1 1/4 tazas de caldo de pollo bajo en sodio  
2 latas (15 oz) de frijoles rojos oscuros, enjuagados y escurridos  
1 (15 oz) de lata de maíz dulce, enjuagado y escurrido  
Para cubrir: queso, crema agria, cilantro, chips de tortilla, aguacate, etc.



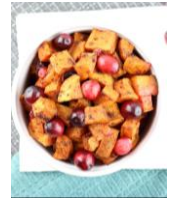
### INSTRUCCIONES

- Coloque el aceite en una olla grande y coloque a fuego medio alto. Agregue la cebolla, el ajo y el pimiento rojo y saltee durante 5 a 7 minutos, revolviendo con frecuencia. Luego agregue el pavo molido y revuelva la carne; Cocinar hasta que ya no esté rosado. Luego agregue el chile en polvo, el comino, el orégano, la pimienta de cayena y la sal; revuelva durante unos 20 segundos.
- Luego agregue los tomates, el caldo de pollo, los frijoles y el maíz. Deje que hierva, luego reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 30-45 minutos o hasta que el chile se espese y los sabores se unan. Pruebe y ajuste los condimentos y la sal según sea necesario. Cubra con cualquier cosa que quieras.

SOURCES: <https://www.ambitiouskitchen.com/seriously-the-best-healthy-turkey-chili/> , <https://littlebitsof.com/2015/11/cinnamon-roasted-cranberries/>

### INGREDIENTES

6 tazas de batatas dulces picadas  
8 onzas de arándanos en bolsa  
1 cucharada de aceite de oliva  
2 cucharaditas de canela  
1 cucharada de jarabe de arce.  
1 cucharadita de sal



### INSTRUCCIONES

- Precalentar el horno a 400 grados.
- En un tazón grande combine, batatas, arándanos, aceite de oliva, jarabe de arce. Revuelva la mezcla hasta que las papas y las bayas estén bien cubiertas. Espolvoree 2 cucharaditas de canela y 1/2 cucharadita de sal y mezcle. Vierta la mezcla en una bandeja de hornear engrasada.
- Asar durante 40-50 minutos.
- Retire del horno y espolvoree 1/2 cucharadita de sal restante. ¡Disfruta!

### Rincón de Preguntas de FAN4Kids:

- ¿Qué afirmación es falsa? Para mantenerse sanos los niños deben:  
A. Hacer 60 minutos de actividad física todos los días  
B. Beber 8-8oz de agua cada día  
C. La mayor parte de su plato debe estar lleno de vegetales  
D. Omitir el desayuno si no tiene hambre
- ¿Qué es un ejemplo de un alimento procesado?  
A. Manzana B. Pepino C. Salsa de manzana D. Naranja
- Buenos ejemplos de actividades a realizar durante el invierno son:  
A. Bailar B. Patinar C. Saltos de tijera D. Todos los anteriores



**1 D** Nunca debes omitir el desayuno. Esta es una de las comidas más importantes del día, ya que alimenta nuestros cuerpos y los prepara para el aprendizaje en la escuela y el funcionamiento diario.

**2 C** Salsa de manzana: un alimento procesado es un alimento que se ha cambiado de alguna manera durante la preparación y generalmente se remueven los nutrientes saludables y a menudo, se agregan sustancias químicas. Por ejemplo; La compota de manzana comienza como una manzana, sin embargo, en el proceso, se cambia y se pierde fibra, vitaminas y otros nutrientes.

**3 D** todo lo anterior. ¡Incluso en el invierno, cualquiera puede hacer algo de ejercicio e incluso se puede hacer dentro de su hogar siempre y cuando mueva su cuerpo!

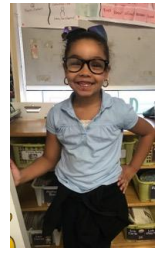
### Club de Comedores Saludables

El club de comedores saludables es un divertido programa de incentivos para animar a los estudiantes a comer todas sus verduras durante el almuerzo. Su instructor de FAN4Kids entregará "fichas" a los niños que terminen todos sus vegetales durante el almuerzo y se les ingresará en un sorteo para ganar un premio. Si prepara el almuerzo para su hijo, asegúrese de incluir verduras para que él/ella tenga la oportunidad de ganar un premio y comer sano.

Apreciamos su colaboración para ayudar a enseñar a sus hijos la importancia de comer de manera saludable. ¡Este es un club en el que todos ganan y los estudiantes tienen la oportunidad de ganar un premio ya que mantienen su cuerpo sano! ¡Pregúntele a su hijo si recibió una "ficha" del club de comedores saludables durante el almuerzo!



Nos complace anunciar a Kaylin Rodriquez, estudiante de primer grado de la EP 54, como nuestra AFICIOANADA del mes. Kaylin ha sido una alumna excepcional de FAN4kids y se destacó a principios del año escolar. Cada lección de FAN4kids Kaylin va mucho más allá, es una estudiante modelo de FAN4kids y está dedicada a la misión de FAN4kids.



Esta alumna excepcional está siempre dispuesta a participar y ofrecerse como voluntaria para ser la ayudante del instructor. A Kaylin le encanta compartir las diferentes maneras en que se mantiene saludable fuera de la escuela. Poco después de la lección de cuádriceps, compartió con su instructor, que fue a su casa y le enseñó a su abuela todo lo que aprendió sobre su cuádriceps, e incluso le enseñó a su abuela cómo hacer sentadillas para ayudar a fortalecer su cuádriceps.

Kaylin es una joven maravillosa que se dedica a practicar la buena salud y continuará sobresaliendo en FAN4kids.

*¡Sigue con el gran trabajo, Kaylin!*

**Estimada Sra. FAN4Kids,**

**A mi estudiante de segundo grado no le gusta beber agua. Le encanta beber jugo, pero sé que la mayoría de los jugos contienen mucha azúcar. Aunque trato de comprar jugos con menos azúcar, sé que el agua sería la mejor opción. Me temo que mi hijo no está lo suficientemente hidratado. ¿Cómo hago para que mi hijo se mantenga hidratado y le guste beber agua?**

**De, Mama Caja de Jugo**

Querida Mama Caja de Jugo,

La hidratación es muy importante y esto es algo con lo que los niños luchan. Los niños deben beber al menos 8 tazas de agua al día. Ese número puede parecer inalcanzable cuando su hijo ni siquiera quiere beber una taza, pero hay muchas maneras diferentes de mantenerlo hidratado durante todo el día. Puede comenzar diluyendo primero el jugo de su hijo con agua. Esta es una gran manera de reducir también el azúcar que están consumiendo. Otra forma es agregar fruta al agua para darle sabor, si el problema es que no les gusta el sabor simple. Puede ser fruta fresca o fruta congelada. También puede darle a su hijo alimentos que tengan un alto contenido de agua como sandía, pepinos, naranjas, apio y tomates. Estas son formas fáciles de mantenerse hidratado y ni siquiera saber su consumo de agua. Dele a su hijo su propia taza especial o una botella de agua que pueden llevar a la escuela o incluso cuando esté fuera de casa. Cuando comienzan a beber más agua, puede disminuir lentamente la cantidad de jugo u otras bebidas endulzadas que está comprando para el hogar. Si el jugo y otras bebidas endulzadas no están disponibles en la casa, entonces la única opción sería el agua.



### Consejos para Comedores Exigente

Levanta la mano, ¿cuántos de ustedes son padres de comedores exigente? A medida que su hijo pasa a través del trayecto de probar nuevos alimentos, es probable que en algún momento pasen por una etapa delicada. Algunos niños son realmente buenos comedores y comen lo que pongas en sus platos, mientras que otros no tanto. Algunos padres pueden sentirse preocupados de que su hijo no esté recibiendo una dieta balanceada porque son tan exigentes. No se preocupe, aquí hay algunos consejos para ayudar a su delicado comedor a probar nuevos alimentos.



**Lleve a su comedor exigente con un usted a la tienda de comestibles.** Cuando lleva a su comedor exigente a hacer sus compras al supermercado, pueden ayudarle a elegir los alimentos que comerán durante la semana. Permitirles elegir las opciones de alimentos saludables para el hogar les dará una fuente de poder.

**Déjalos ayudar a preparar la comida.** Permita que su exigente comedor se involucre en la preparación y cocción de las comidas. Esta es una gran oportunidad para que su hijo aprenda más sobre los alimentos y es una gran experiencia de unión. Permita que su hijo limpie las verduras o frutas, agregue algunos ingredientes o revuelva. Cuando los niños participan en la preparación, los entusiasma con los alimentos que están a punto de comer.

**De opciones.** Si su hijo es exigente con las verduras, pregúnteles qué verduras quieren comer en la cena esa noche. Al hacer la pregunta es importante dar más de una opción. Si le pregunta a su hijo "¿Le gustaría el brócoli para la cena?", La respuesta es más que probable que sea un no. Una pregunta mejor sería "¿Te gustaría el brócoli o las zanahorias para la cena?" Esto les permite tomar su propia decisión sobre qué verduras comerán en la cena.

**Sea un buen modelo de conducta alimentaria.** Ser un ejemplo para su hijo también incluye una alimentación saludable. Cuando su hijo lo vea comiendo una variedad de alimentos y probando nuevos alimentos, será más probable que ellos también prueben estos alimentos.

**Comer en familia.** Sentarse como una familia no solo es una gran experiencia de unión, sino que también puede ayudar a los más caprichosos. Todos en la mesa, adultos y niños deben ser servidos y comer la misma comida. También concéntrese menos en la comida y más en el tiempo en familia con conversaciones divertidas y compartiendo historias.

<https://www.choosemyplate.gov/>



**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.



Los estudiantes recibieron un gran ejercicio durante una lección de aptitud física de F4K a medida que aprendieron sobre la agilidad en la escuela EP 207, en el Bronx, NY.



¡Los estudiantes de F4K en la EP 157 se divierten mientras juegan el juego misterioso de granos y tienen que descubrir qué grano hay en la bolsa sin mirar!



**Special thanks to our core sponsors, partners and the school administrators at PS 69, PS 157, PS 382, PS 54, PS 73, PS 14, PS 77, PS 93, PS 161, PS 308, PS 207, PS 273, PS 298, HOPES, TALES, Harriet Tubman, and North 10<sup>th</sup> St.**



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