



PS15 Noviembre Wellness (salud y bienestar) Boletín informativo y encuesta

Bienvenido a nuestra comunidad de bienestar! Nos complace presentar un Comité de Bienestar de PTA dedicado a hacer que la salud y el bienestar en nuestra escuela sean una prioridad. La forma en que definimos el bienestar escolar abarca todos: educación para la salud, alimentación / nutrición, educación / actividad física y sostenibilidad. Queremos que Wellness sea un recurso recurrente para los padres y una divertida aventura de salud y alimentación para nuestros hijos. Creemos que enseñar a los niños pequeñas opciones saludables es algo que llevarán con ellos por el resto de sus vidas.

Valoramos la diversidad cultural culinaria y creemos en la agricultura sostenible. Reconocemos los cambios que la escuela PS 15 ha hecho en términos de alimentos escolares a lo largo de los años y nuestra meta es ayudar a apoyar este crecimiento mediante la promoción y la participación de nuestra comunidad escolar. Nuestro deseo es que te unas a nosotros comunicando tus pensamientos e ideas (a través de nuestra encuesta), tal vez compartiendo una receta y asistiendo a algunas de nuestras reuniones mensuales. Únase a nuestro grupo y respalde los objetivos de bienestar para nuestros niños. Además, ¡revisa nuestro nuevo tablero de noticias de bienestar justo afuera de la cafetería para las últimas noticias y actividades!

Grupo de Google: PS 15 Wellness (stefaniedevic@gmail.com y Tiffany Zelaya tzelaya@schools.nyc.gov para registro/problemas de registro)

Copresidentes del Comité de Bienestar: Stefanie Devic & Margaret Taddy

COMA EL ARCO IRIS: NARANJA

Cada mes exploraremos un grupo de frutas y vegetales organizados por un color arcoíris. Por favor explore con su hijo en sus comidas.



Las frutas y verduras de color anaranjado ayudan a mantener sus ojos y corazón saludables, protegen su piel del sol y evitan que se contagien los resfriados.

Las frutas y verduras de naranja incluyen: calabaza de bellota, albaricoques, pimiento anaranjado, calabaza, melón, zanahorias, mango, nectarina, naranja, papaya, caquis, calabaza, camote, mandarinas y cúrcuma.

Encuesta del comité de bienestar

* Complete y devuelva en la mochila de su hijo / hijos.

1. Haga un círculo alrededor de los 2-3 elementos o actividades a continuación que más le gustaría ver en PS15:

- a. Programa de jardinería
- b. Actividades de fitness y baile para niños
- c. Programación de ejercicios para adultos / familias
- d. Menos dulces en las aulas
- e. Opciones de comida más saludables
- f. Currículo de alimentación saludable
- g. Sesiones informativas para padres / clases sobre el plan de estudios de salud

2. ¿Le gustaría ver más currículo / actividades enfocadas en el bienestar en la escuela PS 15?

Por favor circule Sí No

3. ¿Está interesado en ver más opciones de alimentos saludables (es decir, bocadillos, comida escolar) en PS15?

Por favor circule Sí No

4. ¿Estás contento con el programa de comida escolar en PS15?

Por favor circule Sí No

5. ¿Te gusta tener leche con chocolate como opción en PS15?

Por favor circule Sí No

6. ¿Le interesaría saber más sobre los menús alternativos (por ejemplo, menú alternativo o vegetariano) para PS15?

Por favor circule Sí No

7. ¿Usted o su hijo estarían interesados en participar en un programa de cocina nutricional en PS15?

Por favor circule Sí No

8. ¿Te interesaría participar en actividades físicas y / o de ejercicio físico para adultos?

Por favor circule Sí No

9. ¿Le interesaría obtener más información sobre la planificación de menús?

Por favor circule Sí No

Utilice este espacio para escribir cualquier comentario y / o inquietud.



Receta de noviembre: Feliz Acción de Gracias

Cada mes vamos elegiremos una receta compartida de uno de nuestros padres. Invite a su hijo / hijos a seleccionar su receta favorita para compartir en la escuela. Sí, espaguetis y salsa roja cuenta! Esta es de Stefanie Devic, la mamá de Pavle en la clase de la Sra. Castaño.

Ensalada de arroz salvaje (Wild Rice)

4-6 servidas

Ingredientes

- 1 taza de arroz salvaje
- 4 tazas de caldo o agua
- sal marina
- 2 naranjas navel
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de jugo de naranja recién exprimido
- 2 cucharadas de su vinagre favorito)
- 2 cucharaditas de mostaza Dijon
- 1/2 taza de uvas verdes sin semillas, cortadas por la mitad
- 1/2 taza de pacanas, tostadas
- 1/4 taza de arándanos endulzados con manzanas secas
- 2 cucharadas de cebollines, partes blancas y verdes, picadas
- 1/2 cucharadita de pimienta negra recién molida

Metodo

1. Coloque el arroz salvaje en una olla mediana con 4 tazas de agua / caldo, 2 cucharaditas de sal y deje hervir. Cocine a fuego lento destapado durante 50 a 60 minutos, hasta que el arroz esté muy tierno.
2. Escorra bien y coloque el arroz nuevamente en la olla. Cubra y deje que hierva durante 10 minutos. Mientras el arroz aún esté tibio, colóquelo en un recipiente para mezclar.
3. Pele las naranjas con un cuchillo afilado, quitando toda la médula blanca. Corte entre las membranas y agregue las secciones de naranja al tazón con el arroz.
4. Agregue el aceite de oliva, el jugo de naranja, el vinagre de frambuesa, la mostaza de Dijon, las uvas, las pacanas, los arándanos, los cebollines, 1/2 cucharadita de sal y la pimienta. Deje reposar durante 30 minutos para que los sabores se mezclen.
5. Pruebe los condimentos y sirva a temperatura ambiente.

