

DECEMBER
2018

Dearborn SHINES MONTHLY NEWSLETTER

Walk for fitness

Probably the most convenient physical activity you can work into your everyday life is walking. Walking does not require special skills, facilities or expensive equipment. It is an easy physical activity to begin and maintain as part of a healthy, active lifestyle. Most people are able to walk, and many people with disabilities are able to move with assistive devices such as wheelchairs or walkers. And, walking can be adapted easily to fit varying schedules, needs and abilities.

How fast do you need to walk to be fit? Physical activity guidelines recommend getting at least 2.5 hours a week of moderate-intensity and 15 minutes a week of vigorous-intensity aerobic activity to get the full fitness benefits of exercise. The goal is to increase your heart rate during your daily routine.

Even if you don't have a fitness tracker, there are two easy ways to measure your walking speed. Take the 1 mile walk test. Plan your one-mile route. After a five-minute warm-up of walking at an easy pace and stretching, begin your walk test by walking the mile as briskly as possible. Record your time to the closest second. Be sure to cool down for 3-5 minutes with a slow walk and stretch. You will want to do a 15 to 20- minute mile to achieve a moderate-intensity activity level.

If you are interested in volunteering in our monthly events please contact Latefa Hamid at lhamid@accesscommunity.org or (313) 216-2258.

The responsibility of volunteers:

- Help set up and coordinate monthly events.
- Assist in conducting physical activities and/or monitoring aspects of the event.
- Ensuring the safety of children and parents.
- Promoting community health events.



Upcoming Event:

Family Night!

Refreshments!

Fun Activities for your entire family!

Location: Salina Intermediate (Gym)

Date: December 21st, 2018

Time: 3:15pm-5:15pm



Dearborn SHINES

MONTHLY NEWSLETTER

Please use the below link or QR code to participate in Dearborn SHINES parent survey:

<https://www.surveymonkey.com/r/dshines>

QR Code



Purpose: The purpose of this parent survey is to evaluate the implementation process of Dearborn SHINES for Healthy Kids! as well as the outcomes of the program adoption. Specifically, we are interested in evaluating the family engagement components of this programming and we are interested in gaining your opinions about the family programming you have participated in as well as your feedback and perceptions about how members of your family have participated in the program.

Nutrition Corner- Spotlight on Eating the Rainbow

Your child worked hard to help build your school's garden! School gardens are wonderful because they provide knowledge about and access to healthy eating options for children, families and schools.

This month in school your child is learning about the importance of filling half of their plate with a "rainbow" or variety of fruits and vegetables. A colorful plate will help you get the essential vitamins and minerals your body needs. Encourage your child and your family to eat the rainbow at home by using the information below on the benefits of each color and tips for how to add them into your diet:

- **RED** fruits and veggies like cranberries, red apples, peppers and tomatoes contain special vitamins, minerals, fiber and antioxidants to keep our heart healthy.

Tip: Add chopped tomatoes to your omelet or burrito.



Carrots are in Season!

Carrots can be eaten whole, sliced into sticks, cut into rounds, chopped, shredded, and cooked.

-Add shredded carrots to salads and soups for a crunchy, sweet flavor.

-Have your child think of other ways to include carrots in family meals

This month's healthy recipe:

Ingredients: Blue Berry Pancake "Frozen yogurt Pops"

- ½ cup whole-milk plain yogurt
- 3 teaspoons honey
- 2 tablespoons quartered blueberries or wild blueberries
- 5 wooden popsicle sticks
- 5 slices yellow peach, 1-inch square and ¼ inch thick

Directions

- Stir yogurt and 1 teaspoon honey (or syrup) together in a small bowl. Gently stir in blueberries.
- Line a large baking sheet with parchment paper. Arrange popsicle sticks on the pan, a few inches apart. Spoon the yogurt mixture into 2-inch circles over each stick, smoothing with the back of a spoon.
- Freeze until firm enough to pick up, at least 2 hours. Remove from the freezer and add the "butter and syrup" by topping each pop with a peach square and a drizzle of honey. Return to the freezer for 10 minutes to firm up the honey.

كانون الأول/ ديسمبر

2018

برنامج شاينس لمدينة ديربورن النشرة الشهرية

المشي للياقة البدنية

قد يكون المشي من الأنشطة البدنية الأكثر تلائم مع حياتك اليومية، كونه لا يتطلب أي مهارات معينة أو أي مرافق أو أجهزة رياضية غالية الثمن، فضلاً عن أنه يعتبر من الأنشطة البدنية السهلة للبدء في حصولك على نمط حياة صحية وجسم نشط والمحافظة عليه كنمط من حياتك اليومية، فالكثير من الناس يستطيعون المشي في حين أن الكثير من ذوي الإعاقات لديهم القدرة على الحركة باستخدام الأجهزة المساعدة مثل الكرسي المتحرك أو العكاز، وبالتالي فمن الممكن ممارسة المشي بسهولة بما يتناسب مع مختلف ارتباطات الجميع و احتياجاتهم وقدراتهم.

ما معدل سرعة المشي لكي تحظى على لياقة بدنية جيدة؟

تشير توصيات إرشادات الأنشطة البدنية إلى ضرورة القيام بمعدل ساعتين ونصف الساعة (2.5) أسبوعياً على الأقل من ممارسة نشاط بدني بوتيرة معتدلة ومعدل 15 دقيقة أسبوعياً على الأقل من ممارسة نشاط بدني بوتيرة عالية حتي يتم الحصول على اللياقة الكاملة من أي تمرين، كون الغاية من هذا كله، تكمن في كيفية الرفع من معدل ضربات القلب خلال ممارستك لنمط حياتك اليومية.

وحتى إن لم يكن لديك جهاز لرصد معدل لياقتك، فهناك طريقتان سهلتان لقياس سرعة المشي، فبإمكانك القيام "باختبار المشي" لمسافة ميل واحد، ويتطلب منك أولاً تحديد مسارك لمشي تلك المسافة وبعد قيامك بالإحماء لمدة 5 دقائق بالمشي الخفيف وتحريك الأذرع والتمدد، ابدأ باختبار المشي لمسافة الميل من خلال المشي بأقصى سرعة ممكنة، وحكم ساعة التوقيت لأقرب ثانية مع مراعاة المشي بوتيرة اخف لمدة 3-5 دقائق والتمدد وتحريك الذراعين كنوع من الارتياح، فقد تحتاج لزمين يتراوح ما بين 15 إلى 20 دقيقة لقطع مسافة الميل حتى تتمكن من الوصول إلى المستوى المطلوب لممارسة نشاط بدني بوتيرة معتدلة.

من كانت لديه الرغبة في التطوع في فعاليتنا الشهرية يرجى التواصل مع السيدة/ لطيفة حميد على البريد الإلكتروني:

lhamid@accesscommunity.org

أو هاتف رقم:

(313) 216-2258.

مسؤوليات المتطوعين:

- مد يد العون في إعداد الفعاليات الشهرية وعملية تنسيقها..
- التعاون في عملية تنفيذ الأنشطة البدنية و / أو الإشراف على جوانب تنفيذها
- ضمان سلامة الأطفال وأولياء الأمور المشاركين.
- التعزيز من عقد مثل هذه الفعاليات ذات الطابع الصحي والمجتمعي.



الفعالية القادمة :

أمسية أسرية !

المرطبات!

أنشطة ممتعة لإفراد

أسرتك كاملة !

المكان: مدرسة ساليينا

المتوسطة (صالة الرياضة

(Gym)

التاريخ: 21 كانون الأول/

ديسمبر 2018م

الوقت: 3:15 - 5:15 مساء



برنامج شاينس لمدينة ديربورن النشرة الشهرية

الرجاء استخدام الرابط أو رمز (QR) أدناه للمشاركة في مسح أولياء الأمور التابع لبرنامج شاينس لمدينة ديربورن

رمز (QR)

<https://www.surveymonkey.com/r/dshines>



وصفة هذا الشهر الصحية :

المكونات: بلو بيرى بانكيك " فروزن
يوقيرت بوب "

- ½ كوب من الزبادي من الحليب كامل الدسم.
- 3 ملاعق صغيرة من العسل الطبيعي
- 2 ملعقةتان كبيرتان من التوت الأزرق أو التوت البري
- 5 عصي صغيرة (بوبسكل)
- 5 شرائح من الخوخ الأصفر، بحجم 1 بوصة (إنش) مربع و سمك ¼ بوصة.

طريقة التحضير:

- يتم تقليب الزبادي مع ملعقة واحدة صغيرة من العسل (أو سائل محلي) في وعاء صغير، ومن ثم تقليب التوت الأزرق بلطف.
- يتم وضع رقائق كبيرة للطهي مع أوراق اللف بشكل خطوط، ووضع العصي الصغيرة في المقلاة متفرقة عن بعضها البعض بوضع بوصات، يتم استخدام ملعقة بحيث يتم سكب خليط الزبادي في شكل دوائر بحجم 2 بوصة فوق كل عصا مع تنعيمها باستخدام الجزء الخلفي للمعلقة.
- يتم وضع المخلوط في الفريزر حتى يتجمد الخليط كليا بما يسهل التقاطه، أي لمدة ساعتين على الأقل، بعد أخذه من الفريزر يتم مسح " الزبدة والشراب المحلى " على اعلى كل قطعة مع مربع الخوخ ورش العسل عليها، ومن ثم إعادتها للفريزر وتركها لمدة 10 دقيقة ليجمد العسل.

الغرض: يكمن الغرض من هذا المسح في تقييم عملية تنفيذ برنامج شاينس لصحة الأطفال في مدينة ديربورن فضلا عن تقييم النتائج التي بينها البرنامج، الجدير بالذكر أن اهتمامنا يصب بالتحديد في تقييم مكونات مشاركة الأسرة في هذا البرنامج، بالإضافة إلى رغبتنا في الحصول على آرائكم عن أي برامج أسرية شاركنم فيها وملاحظاتكم و تصوراتكم عن ماهية وكيفية كانت مشاركة أفراد عائلاتكم في البرنامج نفسه.

ركن التغذية: ومضات على تناول طبق "قوس قزح"

عمل طفلك بجد واقتدار في تشييد حديقة مدرسته، فالحقائق المدرسية تعد من الأشياء الرائعة نظرا لأنها ترفد الأطفال والأسر والقائمين على المدارس، بالمعرفة الكبيرة حول خيارات التغذية الصحية الجيدة وكيفية الحصول عليها. وسيحصل طفلك هذا الشهر من المدرسة على معلومات تتمحور حول أهمية أن يكون نصف ما يتناوله في طبق طعامه ما نسميه " بطبق قوس قزح" أو مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات، فتناول طبق بمجموعة متنوعة من فواكه وخضروات ذات ألوان مختلفة، يعد مفيد كونه يمكنه من الحصول على الفيتامينات والمعادن الأساسية التي يحتاجها جسمه، لذلك أعمد على تشجيع أطفالك وبقية أفراد أسرتك على تناول " طبق قوس قزح" من خلال الاستعانة بالمعلومات الواردة أدناه والتي تسطر فوائد كل لون من ألوان الفواكه والخضروات والنصائح عن كيفية إضافتها إلى نظامك الغذائي:

- تحتوي الفواكه والخضروات ذات اللون **الأحمر** كالتوت البري والتفاح الأحمر والفلفل (البسباس) والطماطم، على الفيتامينات والمعادن والألياف والمواد المضادة للأكسدة التي من شأنها المحافظة على صحة أفئدتنا.
نصيحة: أضف الطماطم المفرومة إلى طبق الأومليت أو أكلة بوريتو.