

Dearborn SHINES

MONTHLY NEWSLETTER

Family Friendly Fitness

Winter is here, but there are still fun ways to be active. Here are a few ways you and your family can have fun and move, even when the weather is cold.

- During commercial breaks, compete to see who can do the most jumping jacks.
- Encourage your children to skip when they move between rooms in the house.
- Bundle up and go for a family nature walk. A short walk in the snow can be a great workout.
- Have a plank contest—get in position to do a push-up but hold yourself in place. Whoever lasts the longest wins!

Volunteer with Dearborn SHINES!

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

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

MARCH

2019



Upcoming Events:

Family Fun Nights

Location: Nowlin Elementary School

Date: April 17th, 2019

Time: 6:00pm-7:30pm

Location: Lowrey K-8

Date: April 23rd, 2019

Time: 3:00pm-4:30pm

Location: Long Elementary School

Date: April 24th, 2019

Time: 5:30pm-7:00pm

Physical Activity for the Whole Family!

Parent Meeting

Location: Dearborn Administrative Center—Conference Room 1A

Date: April 4th, 2019

Time: 5:30pm-6:30pm

Dearborn SHINES

MONTHLY NEWSLETTER

Nutrition Corner- Eating the Rainbow!

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.

- **BLUE / PURPLE** fruits and veggies like beets and blackberries help keep our insides healthy helping both our cells and heart. These blue and purple fruits and veggies also thought to help keep our weight healthy.

Tip: Add sliced beets to your salad



Nutrition Facts:

Blueberries

Blueberries are full of essential nutrient vitamin C and also give your body a major boost in other ways:

Reduced risk of chronic disease: The antioxidants in berries may lower your risk of a whole host of illnesses by limiting inflammation and fighting free radicals.

Better brain health: The flavonoids in blueberries can reduce your risk of cognitive decline and dementia by enhancing circulation and protecting brain cells from damage.

A healthier heart: Some studies have linked eating blueberries with decreased blood pressure. Since they're loaded with polyphenolic compounds that help your blood



This month's healthy recipe:

Baked Blueberry Oatmeal Cups

- 2 cup – oats, dry
- 1 teaspoon – baking powder
- $\frac{1}{2}$ teaspoon – salt
- 1 teaspoon – cinnamon
- $\frac{1}{2}$ cup – banana
- 2 tablespoon – coconut oil
- 1 cup – milk
- 2 tablespoon – honey
- $\frac{1}{2}$ teaspoon – vanilla extract
- 1 medium – egg
- 1 cup – blueberries

Directions

1. Preheat oven to 350 degrees and grease a muffins pan!
2. In a medium bowl, add oats, baking powder, salt and cinnamon.
3. In a separate bowl mash banana, add coconut oil, milk, honey, vanilla extract and eggs.
4. Combine wet and dry ingredients and then fold in blueberries. You can use fresh or frozen berries.
5. Fill muffins tins evenly, they won't rise too much so you don't need to leave room for rising. Bake for 20-25 minutes or until golden brown. Serve warm!

Dearborn SHINES MONTHLY NEWSLETTER

لياقة سهلة للعائلات

في بعض الأحيان ، قد يحتاج أطفالنا إلى دفعة صغيرة لتشجيعهم على أن يكونوا أكثر نشاطاً في المنزل. لنكن صادقين، أحياناً نحن الكبار بحاجة لذلك أيضاً. لذلك لنستمتع ببعض المرح العائلي مع هذه الأنشطة. ستقوم بالتمارين، حتى من دون إدراك ذلك!

- فم بمسابقة القفز إلى الأعلى ثم إلى الأسفل Jumping Jacks. من الذي يستطيع أن يفعل أكبر عدد من القفزات خلال فترة التوقف التلفزيوني أثناء بث الإعلانات؟
- شجع أطفالك على الذهاب إلى الحمام عندما يحتاجون إلى ذلك.
- الذهاب للمشي في الطبيعة مع العائلة.
- بعد العشاء ، إشتراكوا بمسابقة اللوح الخشبي Plank Contest لتروا من يجتاز الطاولة.
- ركوب الدراجات الخاصة بكم كعائلة في جوار منزلكم.

تطوع مع ديربورن تلمع SHINES Dearborn!

- ساعد في إعداد وتنسيق الأحداث الشهرية.
- ساعد في تنفيذ الأنشطة البدنية و / أو مراقبة جوانب الحدث.

- أضمن سلامة الأطفال وأولياء أمورهم.

- تعزيز الأحداث الصحية المجتمعية.



حدث قادم:

ليلة الأسرة!

لنستمتع بها جميع أفراد الأسرة

المكان: مدرسة نولين الابتدائية

التاريخ: 17 نيسان 2019

الوقت: 6:00 - 7:30 مساءً

المكان: لوري

التاريخ: 23 نيسان 2019

الوقت: 3:00 - 4:30 مساءً

المكان: مدرسة لونغ الابتدائية

التاريخ: 24 نيسان 2019

الوقت: 5:30 - 7:00 مساءً

اجتماع الأهالي

المكان: مركز ديربورن الإداري - غرفة

الاجتماعات 1

التاريخ: 4 نيسان 2019

الوقت: 5:30 - 6:30 مساءً

ديربورن تلمع Dearborn SHINES

نشرة شهرية

ركن التغذية - تناول قوس قزح!

يتعلم طفلك عن أهمية ملء نصف الصحن بـ "قوس قزح" أو مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات. سوف يساعدك الصحن الملون على الحصول على الفيتامينات والمعادن الأساسية التي يحتاجها جسمك.

الفواكه والخضار الزرقاء / الأرجوانية مثل الشمندر وثمر العليق على الحفاظ على أعضاء جسمنا مثل الخلايا والقلب بصحة جيدة. ويُعتقد أيضا أن هذه الفاكهة والخضار الزرقاء والأرجوانية تساعد على الحفاظ على وزن صحي.



حقائق غذائية:

التوت البري Blueberries

التوت الأزرق مليء بالمغذيات الأساسية من فيتامين (ج) وتعطي جسمك دفعة كبيرة بطرق أخرى:

انخفاض خطر الإصابة بأمراض مزمنة: قد تقلل مضادات الأكسدة الموجودة في التوت من خطر الإصابة بمجموعة كاملة من الأمراض عن طريق الحد من الالتهاب ومكافحة الجذور الحرة.

صحة أفضل للدماغ: يمكن للفلافونويدات الموجودة في التوت الأزرق أن تقلل من خطر الانحسار الإدراكي والخرف من خلال تعزيز الدورة الدموية وحماية خلايا الدماغ من التلف.



وصفة صحية لهذا الشهر:

أكواب شوفان العنبية المخبوزة

- 2 كوبين من الشوفان الجاف
- 1 ملعقة صغيرة - خميرة الخبز (Baking Powder)
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة - قرفة
- نصف كوب من الموز
- ملعقتان كبيرتان من زيت جوز الهند
- 1 كوب من الحليب
- ملعقتين كبيرتين من العسل
- نصف ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
- 1 بيضة متوسطة الحجم
- كوب واحد من التوت البري

التعليمات

1. سخن الفرن على حرارة 350 درجة وادهن الوعاء بقليل من الزبدة!
2. في وعاء متوسط الحجم، أضيفي الشوفان إلى خميرة الخبز والملح والقرفة.
3. في وعاء منفصل إهرس الموز، أضيفي زيت جوز الهند والحليب والعسل وخلصه الفانيليا والبيض.