

Sobrepeso de Infancia e Iniciativa de Prevención de Obesidad

Juventud Sana para un Futuro Sano

De la oficina del General de Cirujano:

Hoy, 12.5 millones de niños son demasiado pesados en los Estados más Unidos que el 17 por ciento. Los niños demasiado pesados están en el mayor riesgo para muchos problemas de salud serios. Esta iniciativa promueve la importancia de comida sana y actividad física en una edad joven para ayudar a prevenir el sobrepeso y la obesidad en este país.

Para asegurar un futuro sano para los niños de América, debemos—

- Permanencia de Niños de Ayuda Activa
- Animar Hábitos de Comida Sanos
- Promueven Opciones Sanas

La ayuda engaña la permanencia activa.

Ponga una hora de la actividad física en el día de su niño.

Justo como comida y actividad durmiente, física debería ser una parte regular del día de un niño. Añada la actividad física a sus propios hábitos diarios e invite a su niño a afiliarse a usted. Las pautas sugieren que la juventud de edad escolar debiera participar en 60 minutos de la actividad física moderada cada día. Las actividades de familia de diversión de plan que dan a cada uno el ejercicio. Esto no tiene que ser 60 minutos de repente, pero puede ser actividades diferentes que ascienden a una hora incluso el juego natural no constructivo al aire libre.

Limite la Televisión y otro tiempo de pantalla a menos de dos horas por día.

Como un padre o caregiver, usted pone las reglas que incluyen cuando y cuanto sus niños pueden mirar la Televisión y DVDs y jugar a juegos de vídeo. Limite el tiempo con menos de dos horas por día que usted y su familia hacen estas cosas. Ayudar — guardar televisiones de cuartos de niños.

Anime hábitos de comida sanos.

Tienda, cocinero y plan para comidas sanas.

Use a un planificador de menú para comidas sanas toda la semana. Compre la comida sana como frutas, verduras y productos de grano enteros. Lea la etiqueta de hechos de nutrición en paquetes para ayudarlo a hacer opciones saludables. Asegúrese que los niños tienen tres comidas sanas cada día. Dé a niños la leche gorda sin grasas o baja en vez de los refrescos. Anime a niños a beber el agua en vez de bebidas dulces. Limite la cantidad del azúcar y grasa saturada que ellos comen.

Asegúrese que su niño come un desayuno sano cada día.

Un desayuno sano es un modo bueno de comenzar el día, y esto puede ayudar a la gente a ponerse a y la permanencia en un peso sano. En vez de cereales azucarados, trate de comer el cereal de grano entero con leche de pocas calorías o sin grasas, harina de avena, tostada de grano entero, o un huevo duro y un pedazo de fruta.

Siéntese en la mesa y coma juntos como una familia.

La investigación muestra que cuando una familia come juntos, los niños comen más frutas y verduras y menos freídos y comida basuras. El plan y hace sano, económico, comidas de familia. Guarde la televisión lejos y siéntese en la mesa y disfrute hablando juntos.

Sepa cuanto alimento servir a su niño.

Las partes más grandes (porciones) conducen a más alimento comido. Sepa cuando las porciones son más grandes que necesario y enseñan a sus niños comer sólo lo que ellos necesitan en cada comida. Más usted sabe sobre la porción de tamaños, más usted será capaz de ayudar a su niño a aprender a servirse una cantidad sana del alimento.

Promueva Opciones Sanas.

Asegúrese que su niño consigue bastante sueño cada noche.

Menos sueño puede aumentar el riesgo de un niño de ser demasiado pesado u obeso. Un estudio reciente encontró esto con cada hora suplementaria del sueño, el riesgo del que un niño es demasiado pesado u obeso dejado caer en el 9 por ciento. La mayor parte de niños bajo la edad 5 necesidad de dormir durante 11 horas o más por día, los niños envejecen 5 a 10 necesidad 10 horas del sueño o más por día, y niños sobre la edad 10 necesidad al menos 9 horas por día.

Ayude a su niño a entender por qué usted y la familia entera hacen estos cambios.

Los niños tienen que apoyar y estímulo de sus padres. Este es realmente importante cuando las cosas se cambian, aun cuando los cambios son para su salud. Los niños pueden ver la pérdida de bocados favoritos, o cambios de la mirada de TV, como el castigo. Asegúrese que ellos saben que la familia entera hace estos cambios juntos. Déjeles jugar una parte en estos cambios siempre que usted pueda ayudando a hacer compras para la comida sana, preparando comidas, poniendo la mesa, y ser una parte de familia habla a la hora de comer. Déjeles elegir y actividades de familia de plomo, y dejarles ser "el coche". Recuerde que el cambio puede ser una fuente de tensión. Saber que usted los ama es su fuente de la fuerza.

La Promesa del Cirujano General

Prometo:

- **Esté un modelo a imitar haciendo opciones sanas para mí.**
- **Ayude a niños a ser físicamente activos por juego diario y participación en deportes.**
- **Apoye hábitos de comida sanos de niños.**

Un futuro sano es nuestro regalo a nuestros niños

**surgeongeneral.gov



Boletín de noticias de abril: Prevenga Obesidad de Infancia

Prueba Postal / abril de 2010

*Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para el Licenciamiento.
Usted no tiene que enviarlo en a nuestra oficina o el Estado.*

Aprendizaje de Objetivo: Después de leer el boletín de noticias, el abastecedor entiende el consejo del general de cirujano en prevención de obesidad de infancia y métodos de animar a niños para ser sano.

1. Un futuro sano es nuestro _____ a nuestros niños.
2. La parte de la Promesa del Cirujano General es para conserjes para ser modelos a imitar haciendo opciones sanas para ellos.
Verdadero o Falso
3. Las pautas sugieren que la juventud de edad escolar debiera participar en 45 minutos de la actividad física moderada cada día.
Verdadero o Falso
4. Limite el tiempo con menos de dos horas por día que usted y su familia miran la Televisión y DVDs y juegan a juegos de vídeo. Ayudar conservarse _____ de cuartos de niños.
5. Leer la nutrición _____ en paquetes para ayudarle a hacer opciones saludables.
6. Asegurar que su niño come un desayuno sano cada día.
Verdadero o Falso
7. La investigación muestra que cuando una familia come juntos, los niños comen más frutas y verduras y menos freídos y comida basuras.
Verdadero o Falso
8. Saber cuando las porciones son _____ que necesario y enseñan a sus niños comer sólo lo que ellos necesitan en cada comida.
9. Un estudio reciente encontró esto con cada hora suplementaria del sueño, el riesgo del que un niño es demasiado pesado u obeso dejado caer en el 9 por ciento.
Verdadero o Falso
10. Dejar a los niños jugar una parte en estos cambios sanos siempre que usted pueda ayudando a hacer compras para la comida sana, preparando comidas, poniendo la mesa, y siendo una parte de familia _____ a la hora de comer.



Southwest Human Development Services
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455
www.swhuman.org

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES

Patrocinador de el
NIÑO de USDA y PROGRAMA DE ALIMENTO DE CARE ADULTO
está contento conceder

ESTE CERTIFICADO

para finalización de 30 minutos de formación en

Abril de 2010: Prevenga Obesidad de Infancia

UN CURSO AUTOEDUCACIONAL

(El concurso en el revés debe ser completado para el certificado para ser válido)

Este Abastecedor de Cuidado de Día de Familia apoya el compromiso de Cuidado de los Niños de Calidad como demostrado por finalización de este curso

Considerando esta fecha _____

Lindsey Seybold

Lindsey Seybold
Formación de Coordinador
Southwest Human Development
Services

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES
Una Corporación de Texas Privada, No lucrativa

