

family reflections

a free newsletter for parents of young children, birth to age five

“Cheers” to a Healthy 2010

It's 2010 and people all over the country are resolving to get healthy and/or stay healthy. Remember to include your children in your health goals. After all, teaching young children to lead healthy lifestyles is an important part of parenting.

Over the past three decades, the prevalence of obesity in children ages 2-5 has more than doubled. The causes of childhood obesity are clear: high calorie foods with low nutritional value, large food portion sizes and limited physical activity. In addition to the health issues that result from obesity, it also lowers self-esteem and affects relationships with peers. Some authorities feel that social and psychological problems are the most significant consequences of obesity in children.

Concerned and informed parents are key in avoiding and reducing childhood obesity. Healthy habits established early on last a lifetime. Making time for physical activity and healthy meals can be a challenge, yet it is possible. A few small changes in your daily routine can make a big difference in your child's life. This issue provides information to help you make healthier choices and overcome the challenges of feeding a young child.

¡Ánimo! Para un saludable 2010

Es el 2010 y personas de todo el país han tomado por resolución obtener buena salud y/o mantenerse saludables. Recuerde incluir a sus niños en sus metas para alcanzar la buena salud. Después de todo, enseñar a los niños pequeños a llevar un estilo de vida saludable es una parte importante de la crianza de los hijos.

En la últimas tres décadas la obesidad en los niños de edades de 2-5 se ha más que duplicado. Las causas de la obesidad infantil son claras: alimentos altos en calorías con bajo valor nutricional, tamaño de las porciones de alimentos y actividad física limitada. Además de los problemas de salud causados por la obesidad, ésta disminuye la autoestima y afecta a las relaciones entre pares. Algunas autoridades sienten que las consecuencias más significativas de la obesidad en los niños son los problemas sociales y psicológicos.

Padres interesados e informados son clave para evitar y reducir la obesidad infantil. Hábitos saludables establecidos temprano durarán toda la vida. Sacar tiempo para comidas saludables y actividad física puede ser un reto, pero es posible. Pequeños cambios en la rutina diaria pueden hacer una gran diferencia en la vida de su hijo. Esta edición le brinda información para ayudarle a tomar decisiones saludables y superar retos de la alimentación de un niño pequeño.



Martin/Pitt Partnership for Children

Mind Screen Time

Screen time refers to the amount of time a person spends per day watching TV, playing on the computer and playing video games. Take into account the following facts as you evaluate the role screen time plays in your family.

The American Academy of Pediatrics (AAP), recommends that children under 2 have no “screen time” and children older than 2 watch no more than 1 to 2 hours of quality programming per day.

Multiple studies have identified a correlation between increased screen time, reduced physical activity and weight gain.

Your child will be influenced by advertisements. In fact, 97.5% of food commercials aired during weekend morning television, when more children are watching, are for foods high in sugar, fat, salt and cholesterol. These commercials focus more on lifestyle and “having fun” while eating the food than on the food itself.

Here are some screen time tips to consider:

- Assess whether or not TV or other screen time is taking the place of family and active play time.
- Consider TiVo, DVR, videotapes and DVDs to reduce your child’s exposure to the marketing strategies employed by advertisers.
- Talk to your child about the healthy food and physical activity choices that you make for your family.

Food for Thought & Finicky Eaters

Like adults, young children have likes and dislikes about food. It is normal for young children to test boundaries and assert their personalities at different times, including mealtime. To help you with this challenge try some of the following ideas, they will help you encourage your child to try and like new foods.

#1 - Make a one-bite rule. One bite of each item on the plate. That’s it, just one bite.

#2 - Employ a “this is what’s for dinner” strategy for cooking meals. Do not cook something “special” just because you know they will eat it.

#3 - Don’t give up. Studies suggest that it can take 10-15 exposures to a new food before a child will eat more than one bite. Continue to offer new foods and remember that the 10th or 15th time could be the charm.

#4 - Children will sometimes hold out during mealtime when they know something “better” will be prepared for them later. Do not offer your child an alternative later because they haven’t eaten what you prepared for them the first time.

#5 - Model the behavior you wish to see in your child. Set an example by trying new foods and experimenting with recipes. Your child will learn to be open to new possibilities.

#6 - Encourage your child to participate in meal planning and preparation.

#7 - Make food look good. Use small cookie cutters to cut fruits, cheeses and vegetables into all kinds of fun shapes. Arrange items to look like smiling faces, trees, butterflies or flowers. Be creative.

#8 - When introducing new foods, it’s best to start with small changes. Introduce new foods with old favorites and serve them at the beginning of the meal when children are most hungry.

#9 - Avoid snacks before meal time.

Body Mass Index (BMI)

BMI stands for Body Mass Index and is a number calculated from a child’s weight and height. BMI is used as a screening tool to identify possible weight problems for children. Other assessments should occur in conjunction with BMI. BMI is approved for use in young children beginning at age two.

For more information on BMI visit www.cdc.gov or talk to your pediatrician.

Mente en Tiempo de Pantalla

Tiempo de pantalla se refiere a la cantidad de tiempo que una persona gasta por día mirando la TV, jugando en la computadora y en juegos videos. Tome en cuenta los siguientes factores cuando evalua el rol del tiempo de pantalla en su familia.

La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP), recomienda que los niños menores de 2 años no tengan “tiempo de la pantalla” y los niños mayores de 2 deben ver no más de 1 a 2 horas de programación de calidad al día.

Múltiples estudios han identificado una correlación entre mayor tiempo de pantalla, reducción de actividad física y el aumento de peso.

Su hijo será influenciado por los comerciales. De hecho, el 97.5 % de comerciales de alimentos presentados en la televisión en la mañana durante el fin de semana, cuando más niños están viendo, son sobre alimentos altos en azúcar, grasa, sal y colesterol. Estos anuncios se centrán más en el estilo de vida y “divertirse” que en la comida misma.

Considere estos consejos para el tiempo de pantalla:

- Evalúe si el tiempo de pantalla está tomando el lugar de tiempo en familia y juego activo.
- Considere la posibilidad de TiVo, DVR, cintas de vídeo y DVD para reducir la exposición de su hijo a las estrategias de mercadeo empleadas por los anunciantes.
- Hable con su hijo sobre alimentos sanos y las decisiones de actividad física que hace para su familia.

Comida para Pensar & Comedores Mañosos

Al igual que los adultos, los niños pequeños tienen opiniones acerca de alimentos. Es normal para los niños pequeños probar límites e imponer sus personalidades en diferentes momentos, incluyendo la hora de comer. Para ayudar con este reto intente algunas de las siguientes ideas, le ayudarán a motivar a su hijo a probar alimentos nuevos.

#1 - Imponga la regla de un bocado. Debe comer un bocado de cada alimento en el plato. Eso es todo, sólo un bocado.

#2 - Establezca la estrategia “Esto es lo que hay para la cenar”. No cocine algo “especial” sólo porque sabe que lo va a comer.

#3 - No se de por vencido. Los estudios sugieren que puede tardar 10-15 presentaciones a un alimento nuevo antes de que un niño pruebe más de un bocado. Continúe ofreciendo nuevos alimentos y recuerde que la vez 10 o 15 pueden ser mágicos.

#4 - A veces los niños no comen la comida porque saben que algo “mejor” será preparado para ellos más tarde. No ofrezca alternativas mas tarde si no han comido lo que usted preparó.

#5 - Modele el comportamiento que desea ver en su hijo. Sea un ejemplo, pruebe nuevos alimentos y experimente con recetas. Su hijo aprenderá a estar positivo ante nuevas posibilidades.

#6 - Anime a su niño a participar en la planificación y preparación de comidas.

#7 - Haga que la comida se vea atractiva. Utilice cortadores de galletas para cortar frutas, quesos y legumbres en formas divertidas. Presente las comidas para que se vean como caritas sonrientes, árboles, mariposas o flores. Sea creativo.

#8 - Para introducir nuevos alimentos, es mejor empezar con pequeños cambios. Introduzca nuevos alimentos junto algunos de los favoritos y sívalos principio de la comida cuando los niños tienen más hambre.

#9 - Evite bocadillos antes de la hora de la comida.

Índice de Masa Corporal (BMI)

BMI se refiere al índice de masa corporal y se calcula usando el número de peso y la estatura del niño. BMI se utiliza como una herramienta de detección para identificar posibles problemas de peso en niños. Otras evaluaciones deben ser realizadas conjuntamente con el BMI. BMI está aprobado para uso en niños pequeños, comenzando a los 2 años de edad.

Para obtener más información sobre BMI visite www.cdc.gov o consulte con su con su pediatra.



Martin/Pitt Partnership for Children
115 Eastbrook Drive
Greenville, NC 27858
Phone: 252.756.1567
Fax: 252.756.3180
Email: martinpitt@mppfc.org
Website: www.mppfc.org

Non-Profit Org.
US Postage
PAID
Permit # 141
Greenville, N.C.

Upcoming Events:

February 1, 2010
Free Infant Massage Workshop*
6:30pm-7:30pm
ChildLinks

February 02 - April 27, 2010
Eat Smart, Move More, Weigh Less
11am-12pm
Old Laopus Library - Greenville NC
Contact Kay 744.5463

March 27, 2010
Pitt County Go! Family KidsFest
10am-2pm
Greenville Convention Center

April 17, 2010
Martin County KidsFest
10am-1pm
Martin County Farmer's Market

**Workshop held at ChildLinks,
111 B. Eastbrook Drive,
Greenville, NC 27858*

Calendario de Eventos:

Febrero 1, 2010
Taller de Masaje para Infantes*
6:30-7:30pm
ChildLinks

Febrero 02 - Abril 27, 2010
Mejor Dieta, Moverse Más, Pése Menos
11am-12pm
Old Laopus Library - Greenville NC
Contacto Kay 744.5463

Marzo 27, 2010
Festival Familiar KidsFest
10am-2pm
Centro de Convenciones de Greenville

Abril 17, 2010
Festival KidsFest Condado Martin
10am-1pm
Martin County Farmer's Market

**Taller es en ChildLinks,
111 B. Eastbrook Drive,
Greenville, NC 27858*

Family Reflections

Editors:

Maura Aceto
Melissa Adamson

Translation:

Maura Aceto

Contributors:

Jennifer Ball,
Martin/Pitt Partnership for Children

Resources:

Center for Disease Control
American Academy of Pediatrics

Online:

www.mppfc.org

Parent Information Resource

115 Eastbrook Drive
Greenville, NC 27858
252.756.1567

Seasonal Food, Local Produce, Farmers Markets and Farms:

Buying seasonal produce provides an opportunity to try new foods and to experiment with seasonal recipes. Seasonal produce tends to be fresher, tastes better and is cheaper. For example, strawberries picked at a local farm while in season will cost about \$1.50 per pound. Strawberries purchased at a grocery store in January will cost about \$3 per pint.

Local farms and farmers markets sell foods that are in season. Include your child in your visits to farms and farmer's markets to purchase food. It will make them more interested in eating what you buy.

Portions:

Following recommended daily allowances and the examples of the serving sizes below will help you provide the nutrition your child needs. Here is a guideline for children 2 to 6 years of age:

Milk/Yogurt/Cheese—3 cups a day:

1 cup of low-fat or fat-free milk or yogurt; 2 ounces of cheese

Fruits—1½ cups a day:

1 piece of fruit or melon wedge; ¾ cup of juice; ½ cup of canned fruit; ¼ cup of dried fruit

Vegetables—2½ cups a day:

1 cup of chopped raw or cooked vegetables; 1 cup of raw leafy vegetables

Grains—6 ounces a day:

1 slice of bread; ½ cup of cooked rice or pasta; ½ cup of cooked cereal; 1 ounce of ready-to-eat cereal

Meat & Beans—5 ounces a day:

2-3 ounces of cooked lean meat, chicken turkey or fish; ½ cup of cooked dry beans or 1 egg counts as 1 ounce of lean meat; 2 tablespoons of peanut butter count as 1 ounce of meat

Source: Food Guidelines, U.S. Department of Agriculture
www.cnpp.usda.gov

Meal Preparation:

Involve your child in menu selection, grocery shopping and meal preparation. Even very young children can help wash vegetables and fruit. If they feel like they have a part in selecting, preparing, and serving foods, they're more likely to try different foods. Offer choices, try saying, "Would you like broccoli or potatoes tonight?" Or, "Would you like apples and peanut butter or bananas and peanut butter for snack?"

Physical Activity:

Play actively for at least one hour per day. Turn on the music and dance; go for a walk; play tag, soccer or hide and seek; hula hoop; jump rope; or run around the house.

Modeling:

Parents and caregivers influence the eating habits of children through the foods they serve and the examples they set. If you are practicing healthy habits, it's a lot easier to get children to do the same. Provide balanced and nourishing meals using sensible nutritional information and guidelines.

Additional Resources:

Borrow these books from our free parent lending library:

"Superfoods for Healthy Kids" by Suzannah Olivier

"The Petit Appetit Cookbook" by Lisa Barnes

"Food Fights" by Laura A. Jana, MD, FAAP and Jennifer Shu, MD, FAAP

"Super Sized Kids" by Walt Larimore, MD; Sherrie Flynt, MPH, RD, LD; with Steve Halliday

"Winning the Food Fight" by Natalie Rigal

"A Parent's Guide to Childhood Obesity" by Sandra G. Hassink, MD, FAAP

"Naturally Delicious Meals for Baby" by Gerry Hawes



Alimentos en Temporada, Productos Locales, Mercado de Agricultores y Fincas:

Comprar productos en temporada proporciona oportunidades para probar nuevos alimentos y experimentar con recetas. Productos en temporada tienden a ser más frescos, saben mejor y son más baratos. Las fresas, por ejemplo: Recogerlas en una granja local durante la temporada cuesta \$1.50 dólar por libra. Fresas en el supermercado en enero cuestan cerca de \$3 por pinta.

En granjas locales y el mercado de los agricultores venden lo que está en temporada. Incluya a su hijo al comprar alimentos en granjas y mercados de agricultores. Estará más interesado en comer lo que compra.

Porciones:

Las porciones diarias recomendadas y ejemplos continuación le ayudarán a proveer la nutrición que su hijo necesita. Aquí tiene una guía para niños de dos a seis años:

Leche/Yogurt/Queso—3 tazas al día:

1 taza de leche baja/sin grasa yogurt; 2 onzas de queso

Frutas — 1½ tazas al día:

1 pedazo de fruta o una rebanada de melón; ¾ taza de jugo; ½ taza de fruta enlatada; ¼ taza de fruta seca

Verduras: 2½ tazas diarias:

1 taza de verduras crudas o cocidas picadas; 1 taza de verduras frondosas crudas

Granos: 6 onzas diarias:

1 rebanada de pan; ½ taza de arroz cocido o pasta; ½ taza de cereales cocidos; 1 onza de cereales listos para comer

Carne y Frijoles — 5 onzas diarias: 2-3 onzas de carne magra cocida, pollo, pavo o pescado; ½ taza de frijoles cocidos o 1 huevo, cuenta como 1 onza de carne magra; 2 cucharadas de mantequilla de maní cuentan como 1 onza de carne.

*Recursos: Guía de Alimentos, Departamento de Agricultura U.S.
www.cnpp.usda.gov*

Preparación de Alimentos:

Incluya a su niño en la selección del menú, compra de víveres y preparación de alimentos. Hasta los más pequeños pueden ayudar a lavar verduras y frutas. Si se sienten involucrados en la selección, preparación y el servir alimentos, aumentarán las posibilidades de que pruebe estos alimentos. Ofrezca alternativas, intente diciendo, “¿quieres brócoli o patatas esta noche?” O, “¿quieres manzanas y mantequilla de maní o plátanos y mantequilla de maní para merendar?”

Actividad física:

Juegue activamente al menos una hora por día. Pongan música y bailen; vayan por una caminata; jueguen “tag” fútbol; buscar y esconder; bailen el “hula hoop”; salten cuerda; o corran alrededor de la casa.

Modele lo deseado:

Padres y encargados influyen en los hábitos alimenticios de los niños a través de los alimentos que sirven y los ejemplos que fijan. Si usted está practicando hábitos de saludables, es mucho más fácil hacer que los niños hagan lo mismo. Ofrezca comidas nutritivas y equilibradas usando información nutricional sensible y recomendaciones.

Recursos Adicionales:

Disponibles gratis en nuestra Biblioteca de Recursos

“La Obesidad Infantil” por Mariana C. Porti

“Recetas Sabrosas para Bebés y Niños” por Vicky Lansky

“Buenos Niños, Malas Costumbres” por Jennifer Trachtenberg, M.D.

“El Cuidado de su Hijo Pequeño” por Steven P. Shelov, MD

