



Weight Matters

Children grow and develop at their own pace; gaining, and losing weight as they grow. The genes we are born with and lifestyle habits both play a role in a child's growth and health. Lack of movement and poor eating choices can lead to poor health and excess weight gain. Children need to eat healthy foods and be physically active every day. Combining healthy eating and more movement provides a healthy base for children to grow and develop. Gaining too much weight rapidly over a short period may be a sign of a problem. Talk with your health care provider if you notice sudden changes in your child's health. To prevent excess weight gain in children, parents can model and guide healthy behaviors for and with their children. Check your child's weight and find out more at healthychildren.org.



What can parents do?

- Serve fruits and vegetables every day with every meal and snack. Limit sweets and snack foods.
- Offer water as the first drink of choice, have cold water waiting in the refrigerator for easy access. Serve water throughout the day. Provide water bottles for all family members.
- Set an example by modeling healthy eating and exercising habits every day, do this as a family so it is a group focus.
- Be active with your child: running, biking, hiking, walking, and dancing are all great ways to move together.
- Reward with positive words, hugs, kisses, love, and activities. Not food!
- Limit screen time (all screens: computer, phone, video games) to **2 hours a day**.
- Keep a regular schedule for meals and snacks so children do not overeat or go too long without eating: sit down to eat together without the distraction of screens. Enjoy the food, talk about your day, the changing seasons, how food grows, or upcoming special events, etc.
- Stay positive. Do not focus on counting calories or restricted foods. Think what "can" you do, instead of what "can't" you do.
- Involve all family members in food purchasing and preparation, then everyone can learn how to prepare healthy foods.
- Make sleep a priority. Children need 10 hours of sleep a night to do well in school, cope with their emotions, and keep a healthy weight.



By staying positive, modeling healthy behaviors, and including all family members in healthy eating and physical activity children will grow to understand and adapt those behavior for themselves. Children will carry these positive actions with them throughout their life and become healthy, active adults.

El Peso Importa

Los niños crecen y se desarrollan a su propio ritmo; aumentan y pierden de peso a medida que crecen. Los genes con que nacemos al igual que nuestro estilo de vida juegan un papel en el crecimiento y la salud de los niños. La falta de movimiento y pobres hábitos alimentarios pueden conducir a problemas de salud y aumento de peso excesivo. Los niños necesitan comer alimentos saludables y estar físicamente activos todos los días. La combinación de una alimentación saludable y más movimiento proporcionan una base sana para que los niños crezcan y se desarrollen. El aumento de peso rápido durante un corto periodo de tiempo puede ser señal de un problema. Hable con su proveedor de cuidado de salud si nota cambios repentinos en la salud de su hijo. Para evitar el aumento de peso excesivo en los niños, los padres pueden modelar y dirigir comportamientos sanos para y con sus hijos. Controle el peso de su hijo y encuentre más información en la página healthychildren.org.



¿Qué pueden hacer los padres?

- Servir frutas y verduras todos los días con cada comida y merienda. Limitar los dulces y bocadillos.
- Ofrecer agua como la primera bebida de opción, tener agua fría en el refrigerador para acceso fácil. Sirva agua durante todo el día. Provea botellas de agua para todos los miembros de la familia.
- Dé un buen ejemplo modelando la alimentación saludable y hábitos de ejercicio diario. Haga esto como una familia, para que sea un enfoque de grupo.
- Esté activo con su hijo: corriendo, andando en bicicleta, caminando, y bailando son todas buenas formas de moverse juntos.
- Premie con palabras positivas, abrazos, besos, amor, y actividades. ¡No con comida!
- Limité el tiempo de uso de pantalla (pantallas como: computadora, teléfono, video juegos) a 2 horas al día.
- Mantenga un horario regular para las comidas y meriendas para que los niños no coman en exceso o pasen demasiado tiempo sin comer. Siéntense a comer juntos sin la distracción de las pantallas. Disfruten de la comida, hablen acerca de sus días, el cambio de las temporadas, cómo la comida crece, o futuros eventos especiales, etcétera.
- Manténgase positivo. No se concentre en contar calorías o en restringir alimentos. Piense en lo que “puede” hacer, en vez de lo que “no puede” hacer.
- Involucre a todos los miembros de la familia en la compra y preparación de alimentos. De esta manera todos pueden aprender a preparar alimentos saludables.
- Haga el dormir una prioridad. Los niños necesitan 10 horas de dormir cada noche para hacer bien en la escuela, para lidiar con sus emociones y para mantener un peso saludable.



Al mantenerse positivo, modelando comportamientos saludables, e incluyendo todos los miembros de la familia en la alimentación saludable y la actividad física los niños crecerán entendiendo y adaptando estos comportamientos por ellos mismos.

Los niños llevarán estas acciones positivas con ellos durante su vida y se harán adultos sanos y activos.