

## THINGS TO DO TOGETHER



■ Go food shopping with your child. Choose 2 or 3 new fruits or vegetables from the Fruits and Vegetables newsletter. Be positive! Let your child find his or her own favorites. Try not to say bad things about fruits or vegetables you don't like. Keep your child's favorites close by to eat as snacks.

■ Review the section on fast foods in the Carbohydrates newsletter with your child. Take him or her to a fast food restaurant. Talk about the choices before ordering. Let your child choose his or her items, but warn against any "oversize" choices. Be sure to praise your child for all healthy choices.



■ Cook with your kids! It's a great way to spend time together. And it can help your kids learn about new, healthy foods. An adult should ALWAYS oversee any part of cooking that uses the oven, stove or microwave OR knives and sharp objects. Look at the Dairy newsletter for some fun recipes to try.

■ Look at the Healthy K.I.D.S. newsletters for more things to do together with your child.



## THINGS TO EXPLORE

- Go to your local library to find out more about healthy eating and fitness. Check out books and magazines — you can even use the internet. Look at the Bookshelf section of the Healthy K.I.D.S. newsletters for some great books.
- The President's Council on Physical Fitness and Sports has great ways to help kids learn about fitness. (202) 690-9000. [www.fitness.gov](http://www.fitness.gov)
- The Federal Citizen Information Center has free brochures on healthy eating and exercise. To request a catalog: 1-888-878-3256. [www.pueblo.gsa.gov](http://www.pueblo.gsa.gov) — look under Food and Health
- Nutrition.gov is a website from the US government with all the latest facts on healthy eating. [www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov)
- VERB is a website from the Centers for Disease Control to help people be more active. [www.verbnow.com](http://www.verbnow.com)



The Children's Health Fund  
215 West 125th Street, 3rd Floor  
New York, NY 10027  
212-535-9400 ★ [www.childrenshealthfund.org](http://www.childrenshealthfund.org)

Healthy K.I.D.S. is a project which brings simple, kid-friendly nutrition and fitness information to kids and the adults in their lives.

English and Spanish materials were created by clinicians of The Children's Health Fund's National Network.

Healthy K.I.D.S. materials may be reproduced in entirety. ★ © 2005 The Children's Health Fund.

**MetLife Foundation** is the Founding Supporter of Healthy K.I.D.S.  
Additional generous support is being provided by **Bristol-Myers Squibb Foundation**.



# Healthy K.I.D.S. A Parent's Guide



This guide will help you use the Healthy K.I.D.S. newsletters to talk to your child about eating healthy foods and being active.

## THE BIG PICTURE

- Foods are divided into four groups. Eating from each group helps your family get what they need to stay healthy. You can use the Healthy K.I.D.S. newsletters to teach your children about the food groups: carbohydrates, fruits and vegetables, dairy and protein.
- What you drink is almost as important as what you eat! Help your family choose healthy drinks like milk, 100% juice and water.
- Being active helps your family stay fit and can even keep them from getting sick. Getting exercise will help your bodies and minds stay strong.

## GOALS

- To help your family stay strong by eating healthy foods and being active. This will help your children learn good eating and fitness habits and grow into healthy adults.
- To teach your child about the four food groups and how to choose healthy foods from each of them.
- To teach your child why exercise is important and how he or she can be more active.



## HELPFUL HINTS

- Read the Healthy K.I.D.S. newsletters with your child.
- Be a good example! Show your kids how to make good decisions by eating healthy foods and staying active.
- Make it easy for your family to eat healthy foods. Keep healthy snacks and drinks for your family to try.
- Talk with your kids about serving sizes, second helpings and favorites that may be high in calories. With your child, pick one or two changes you want to make for your family.
- Talk with your kids about what their friends eat or drink. They may feel pushed to eat unhealthy foods. Kids don't have to eat junk food to be cool.
- Dieting is usually not a good idea for growing children. Talk with your child's healthcare provider if your child wants to lose weight.

**MetLife Foundation** is the Founding Supporter of Healthy K.I.D.S.  
Additional generous support is being provided by **Bristol-Myers Squibb Foundation**.

## Issue 1 — Carbohydrates

### Food Group — Carbohydrates (carbs)

■ Carbohydrates give your body and brain energy. There are two different kinds of carbs. Bread, rice, pasta and cereal are complex carbs. Soda, fruit drinks, candy and sweets are simple carbs. Choose mostly complex carbs to get vitamins, minerals and long lasting energy.



### Liquid Lookout — Soda

■ Sodas have lots of sugar and no vitamins or minerals. Drinking too much soda can lead to problems with teeth and weight gain.



### Move Your Body — Warming Up

■ Warming up helps the body get ready to exercise. Stretch out muscles before exercise to make it less likely that you or your family will get hurt!



## Issue 2 — Fruits and Vegetables

### Food Group — Fruits and Vegetables

★ Fruits and vegetables taste great and have lots of vitamins and minerals. Use different colors of fruits and vegetables at every meal to be sure your family gets the vitamins and minerals they need. They make great snacks, too!



### Liquid Lookout — Juice

★ Lots of juice drinks are mostly sugar and water. Try to drink only juices that say 100% juice on the label.



### Move Your Body —

★ There are lots of different ways kids and families can be more active. For example, take the stairs or walk whenever you can — or play active games instead of watching TV. For more ideas, look at the activity pyramid in the newsletter.



## Issue 3 — Dairy

### Food Group — Dairy

🌀 Dairy foods (like milk, yogurt and cheese) are a great way to get calcium for strong bones and teeth and protein for healthy muscles.



### Liquid Lookout — Milk

🌀 Low-fat (skim or 1%) milk is the best choice for kids over 2 years of age. It has all the vitamins and minerals and a lot less fat than whole or 2% milk.



### Move Your Body — Active Games

🌀 Sometimes it can be hard to keep kids active indoors. Try having your kids do jumping jacks or sit-ups during commercials — or turn on some music and dance. Check out the newsletter for more game ideas.



## Issue 4 — Protein

### Food Group — Protein

■ Meat, turkey, fish and chicken are great protein foods. Some plant foods like beans, nuts and seeds have lots of protein, too. Protein foods help to build muscles, skin and bones and have iron for healthy blood.



### Liquid Lookout — Water

■ Getting enough water is important to keep your body working. Try making water the main drink in your house. To help your kids drink more water, try giving them a water bottle to carry with them. At home, keep water cold in the refrigerator.



### Move Your Body — Exercise Game

■ Exercise doesn't have to be boring! Simple games that can be played indoors or outdoors are a great way to get your kids moving. Try out the Run For It! Exercise Game with your kids.



## COSAS PARA HACER JUNTOS



■ Lleve a su hijo al supermercado. Elija 2 ó 3 frutas o vegetales del boletín de Frutas y Vegetales. Sea positivo. Permítale a su hijo elegir sus favoritos. Trate de no hacer comentarios negativos sobre las frutas y los vegetales que a usted no le gustan. Tenga las frutas o vegetales favoritos de su hijo siempre listos para meriendas.

■ Lea con su hijo la sección de Comidas Rápidas del boletín de Carbohidratos. Lleve a su hijo a un restaurante de comidas rápidas. Conversen sobre las opciones del menú antes de ordenar. Deje que su hijo elija su comida pero adviértale sobre las super porciones. Felicite a su hijo por las opciones sanas que haga.



■ Cocine con sus hijos. Es una excelente manera de pasar tiempo juntos y ayudará a su hijo a aprender sobre alimentos nuevos y sanos. Siempre debe haber un adulto supervisando las tareas que involucren el horno, la estufa, el microondas o el uso de cuchillos u objetos filosos. Consulte el boletín de Lácteos para aprender recetas divertidas.

■ Consulte los boletines de Niños S.A.NO.S. para obtener más ideas sobre cosas para hacer con sus hijos.



## SITIOS PARA EXPLORAR

■ Vaya a la biblioteca local para buscar más información sobre buenos hábitos alimentarios y ejercicios. Busque artículos en libros o puede usar el internet. Consulte la sección Biblioteca de los boletines de Niños S.A.NO.S. para obtener los títulos de algunos excelentes libros sobre este tema.

■ El programa The President's Council on Physical Fitness and Sports ofrece excelentes maneras de ayudar a que los niños aprendan sobre el beneficio de estar en buen estado físico. (202) 690-9000 [www.fitness.gov](http://www.fitness.gov)

■ El Federal Citizen Information Center ofrece folletos gratis sobre buenos hábitos alimentarios y ejercicios. Para pedir un catálogo llamar al 1-888-878-3256. [www.pueblo.gsa.gov](http://www.pueblo.gsa.gov) – busque en la sección de Alimentos y Salud.

■ Nutrition.gov es una página de internet del gobierno de los Estados Unidos que contiene todos los datos actualizados sobre hábitos alimentarios saludables. [www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov)

■ VERB es una página de internet del Centro de Control de Enfermedades para ayudar a la gente a mantenerse más activa. [www.verbnow.com](http://www.verbnow.com)



The Children's Health Fund  
215 West 125th Street, 3rd Floor  
New York, NY 10027  
212-535-9400 ★ [www.childrenshealthfund.org](http://www.childrenshealthfund.org)

Niños S.A.NO.S. es un proyecto que brinda información sobre nutrición y aptitud física en términos simples y amenos para los niños y los adultos que los cuidan.

Los boletines en inglés y español fueron creados por trabajadores de la salud del National Network de The Children's Health Fund.

Puede ser reproducido en su totalidad. ★ © 2005 The Children's Health Fund.

**MetLife Foundation** es el patrocinador de Niños S.A.NO.S.  
**Bristol-Myers Squibb Foundation** brinda apoyo adicional.



THE Children's  
Health FUND

## Niños S.A.NO.S. Guía para Padres

Esta guía le ayudará a utilizar los boletines de Niños S.A.NO.S. para hablar con su hijo sobre la importancia de comer sano y mantenerse activo.

### IDEA GENERAL

- Los alimentos se dividen en cuatro grupos. Es importante elegir alimentos de cada grupo para que su familia reciba lo que necesita para mantenerse sana. Puede utilizar los boletines de Niños S.A.NO.S. para enseñarles a sus hijos los grupos de alimentos: carbohidratos, frutas y vegetales, lácteos y proteínas.
- Lo que usted bebe es casi tan importante como lo que come. Ayude a su familia a elegir bebidas sanas como leche, jugos 100% naturales y agua.
- Mantenerse activos ayuda a que su familia esté en buen estado físico y así prevenir las enfermedades. Hacer ejercicios ayuda a que su cuerpo y su mente se mantengan fuertes.

### METAS

- Ayudar a que su familia se mantenga fuerte comiendo alimentos sanos y manteniéndose activos.
- Enseñarle a su hijo los cuatro grupos de alimentos y cómo elegir los alimentos sanos de cada uno de ellos.
- Enseñarle a su hijo por qué hacer ejercicios es importante y cómo él/ella puede ser más activos.



### CONSEJOS

- Lea los boletines de Niños S.A.NO.S. con su hijo.
- Dé el ejemplo. Enséñele a sus hijos a hacer buenas elecciones comiendo alimentos sanos y manteniéndose activo.
- Facilite la elección de alimentos sanos por parte de su familia. Tenga a mano meriendas y bebidas sanas para que su familia las disfrute.
- Hable con sus hijos sobre el tamaño de las porciones, volver a servirse y comidas favoritas que pueden contener muchas calorías. Decida junto a su hijo uno o dos cambios que quisieran hacer por su familia.
- Hable con sus hijos sobre qué comen y beben sus amigos. Los niños pueden sentirse presionados a comer alimentos poco sanos. Los niños no deben comer comida chatarra para estar en onda.
- Hacer dietas no es aconsejable para los niños en crecimiento. Consulte con el proveedor de salud de su hijo si éste quiere bajar de peso.

**MetLife Foundation** es el patrocinador de Niños S.A.NO.S.  
**Bristol-Myers Squibb Foundation** brinda apoyo adicional.

## Fascículo 1: Carbohidratos

### Grupo de Alimentos: Carbohidratos

■ Los carbohidratos aportan energía al cuerpo y al cerebro. Hay dos clases de carbohidratos. El pan, el arroz, las pastas y los cereales son carbohidratos complejos. Las sodas, jugos, caramelos y dulces son carbohidratos simples. Elija principalmente carbohidratos complejos para obtener vitaminas, minerales y energía de larga duración.



### Cuidado con los Líquidos: Soda

■ Las sodas contienen mucha azúcar y ninguna vitamina ni mineral. Beber demasiadas sodas puede causar problemas dentales y sobrepeso.



### ¡Muévete!: Pre calentamiento

■ El pre calentamiento prepara al cuerpo para realizar ejercicios. Elongar o estirar los músculos antes del ejercicio reduce la posibilidad de lesiones.



## Fascículo 2: Frutas y Vegetales

### Grupo de Alimentos: Frutas y Vegetales

★ Las frutas y los vegetales son deliciosos y contienen muchas vitaminas y minerales. Prepare frutas y vegetales de diferentes colores en cada comida para que su familia reciba las vitaminas y los minerales que necesita. También son buenas meriendas.



### Cuidado con los Líquidos: Jugos

★ La mayoría de los jugos comerciales están hechos mayormente de agua y azúcar. Elija sólo los jugos que digan 100% naturales en las etiquetas.



### ¡Muévete!

★ Hay muchas maneras para que los niños y las familias hagan ejercicios. Por ejemplo, suban las escaleras o caminen siempre que puedan o jueguen activamente en vez de mirar la televisión. Lea la pirámide de actividades de este boletín para sacar más ideas.



## Fascículo 3: Lácteos

### Grupo de alimentos: Lácteos

🌀 Los lácteos (leche, yogurt y quesos) son una excelente vía para recibir el calcio necesario para tener huesos y dientes fuertes como también las proteínas para desarrollar músculos sanos.



### Cuidado con los Líquidos: Leche

🌀 La leche baja en grasas (totalmente desgrasada o 1%) es la mejor opción para los niños mayores de 2 años de edad. Tiene todas las vitaminas y minerales y mucha menos grasa que la leche 2 % o entera.



### ¡Muévete!: Juegos Activos

🌀 A veces no es fácil mantener a los niños activos cuando están adentro. Trate de que los niños salten moviendo los brazos o hagan abdominales mientras ven los comerciales o ponga música y bailen. Consulte el boletín para más ideas sobre juegos.



## Fascículo 4: Proteínas

### Grupo de Alimentos: Proteínas

■ Las carnes de res, pavo, pescado y pollo son alimentos con buena proteína. Algunos alimentos de origen vegetal como las habichuelas, nueces y semillas también contienen muchas proteínas. Los alimentos proteicos ayudan a desarrollar músculos, piel y huesos y contienen hierro para mantener la sangre sana.



### Cuidado con los Líquidos: Agua

■ Tomar el agua suficiente es importante para mantener el buen funcionamiento del cuerpo. Elija el agua como la bebida principal de la casa. Para hacer que sus niños beban más agua, déles una botella de agua para que se lleven con ellos. Tenga agua fría en el refrigerador de su casa.



### ¡Muévete!: Ejercicios y Juegos

■ Hacer ejercicios no tiene por qué ser aburrido. Algunos juegos sencillos para jugar dentro o al aire libre son excelentes para motivar a sus niños a hacer ejercicios. Pruebe el juego Corre y Gana con sus hijos.

