

HEALTHY WEIGHT



Children grow at different rates, so it is not always easy to tell if your child is at a healthy weight.

Overweight & Obesity can cause serious health problems like heart disease, diabetes, asthma and more.

To Keep Your Child at a Healthy Weight:

- Be physically active.

- Eat a balanced diet. (Lower fat and sugar in meals.)

- Limit sugary drinks. Drink lots of water instead.

- Limit screen time.

- Start the day with a good breakfast. Skipping breakfast can make kids tired and hungry.

- Sit at the table and eat together as a family, with the TV off.

- Learn about portion sizes.

- Don't use food as a reward or punishment.

- Be a good role model.

If you are concerned that your child may be overweight or underweight, talk to your doctor or a dietitian.

FOR MORE INFORMATION:

<http://www.cdc.gov/healthyweight/children/index.html>

http://kidshealth.org/parent/nutrition_center/healthy_eating/childs_weight.html

<http://www.healthychildren.org>

PESO SALUDABLE



Los niños crecen en maneras diferentes, por lo que no siempre es fácil saber si el niño está en un peso saludable.

El sobrepeso y la obesidad pueden causar serios problemas de salud como enfermedades del corazón, diabetes, asma y mucho más.

Para mantener a tu hijo en un peso saludable:

- Estar físicamente activo.

- Comer una dieta equilibrada. (Bajos en grasa y azúcar en las comidas.)

- Limite las bebidas dulces. Beba mucha agua en su lugar.

- Limitar tiempo en la televisión.

- Comience el día con un buen desayuno. Saltarse el desayuno puede hacer que los niños estén cansados y hambrientos.

- Sentarse a la mesa y comer todos juntos como una familia, con el televisor apagado.

- Aprender el tamaño de las porciones.

- No usar la comida como recompensa o castigo.

- Ser un buen modelo a seguir.

Si usted está preocupado de que su hijo está con sobrepeso o bajo peso, hable con su médico o un dietista.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN:

<http://www.cdc.gov/healthyweight/children/index.html>

http://kidshealth.org/parent/nutrition_center/healthy_eating/childs_weight.html

<http://www.healthychildren.org>