

FUEL UP with a FISTFUL



Dear Parent: Your child has participated in a “Be a Health Hero” lesson (developed by HEAL-SLO, which promotes healthy eating and active living on the central coast). This locally-developed program provides information to support kids and their parents in establishing, promoting and modeling healthy eating and physical activity habits. Have fun and be healthy!

ADULT VS. CHILD SERVING SIZES: UNDERSTANDING THE DIFFERENCE

Your child has been learning about appropriate daily serving sizes for different MyPyramid food groups. A serving size is an exact quantity of food or drink taken as part of a meal. Many adults and children eat too much and think that large or “super-sized” serving sizes of food are normal, but they play a role in the high rates of obesity, diabetes and other diseases. A child’s serving size is smaller than an adult’s, and eating adult serving sizes can be detrimental to their health. Use your fist or hand area to measure your serving size. Use the *Serving-Size Comparison* handout to find your serving size. (Note: Adult serving size amounts are listed in the fourth column.)

FUN FAMILY ACTIVITIES:

Practice cooking appropriately-sized food as a family:

English Muffin Pizzas (Yield: 2 small pizzas)

- 1 whole wheat English muffin
- Pizza sauce
- Grated low-fat mozzarella cheese
- Lean ham or chicken, cooked
- Chopped raw vegetables

Slice English muffin into two halves. Spread pizza sauce on each half. Sprinkle with cheese, meat, and veggies. Broil until cheese is bubbly.

Game: Try guessing appropriate serving sizes by having everyone measure a common food (example: cereal) into a bowl. The person who best predicts the appropriate serving size, wins.

SMALL CHANGES MAKE A BIG DIFFERENCE

Being a good role model at home has a great impact on your children. Here are some tips:

- Use smaller bowls, plates and utensils. You will serve yourself less food. Teach yourself or children to take small amounts at first and then if still hungry, serve themselves more.
- Don’t force yourself or others to eat everything on the plate; it might cause unnecessary weight gain from overeating.
- As children are able, allow them to serve themselves. They’ll learn new skills by doing this and will feel “grown up.”

Read with your child: *The Monster Health Book: A Guide to Eating Healthy, Being Active & Feeling Great for Monsters & Kids!* by Edward Miller

Una puñada de nutrición

Estimado padre: Su hijo/a ha participado en una lección “Sé un héroe de salud” (desarrollada por HEAL-SLO, que promueve la nutrición saludable y la vida activa en la costa central). Este programa localmente desarrollado suministra información para apoyar a niños y sus padres a establecer, promover, y modelar la nutrición saludable y los hábitos de la actividad física. ¡Que se diviertan y sean saludables!



TAMAÑOS DE PORCIÓN PARA NIÑOS Y ADULTOS: ENTIENDA LA DIFERENCIA

Su hijo/a ha aprendido sobre los tamaños apropiados diarios de porción para los diferentes grupos alimenticios de MiPirámide. Un tamaño de porción es una cantidad específica de comida o bebida ingerida como parte de una comida. Muchos adultos y niños comen demasiado y piensan que las porciones de alimentos grandes o “super” son normales, pero desempeñan un papel en las tasas altas de obesidad, diabetes, y otras enfermedades. El tamaño de porción de un niño es más pequeño que el de un adulto, y puede ser nocivo para la salud de un niño comer porciones de tamaño adulto. Use el puño o el tamaño de la mano para medir el tamaño de la porción. Use el folleto *Comparación de Tamaños de Porción* para encontrar el tamaño de la porción. (Ojo: Las cifras de los tamaños de porciones adultos aparecen en la cuarta columna.)

ACTIVIDADES FAMILIARES DIVERTIDAS

Ensaye preparar alimentos de tamaño apropiado como familia:

Pizzas De Bollo Inglés (rinde 2 pizzas chicas)

- 1 bollo inglés, harina integral
- Salsa de pizza
- Queso mozzarella grasa reducida, rallado
- Jamón magro o pollo, picado
- Verduras crudas picadas

Cortar el bollo inglés en dos mitades. Untar la salsa pizza sobre las dos mitades. Rociar con queso, carne, y verduras. Asar bajo llamas hasta que el queso forme burbujas.

Juego: Tratar de adivinar los tamaños de porción apropiados por medir un alimento en masa (por ejemplo, cereal) en un tazón. La persona que mejor adivina el tamaño apropiado de una porción, gana.

CAMBIOS CHICOS HACEN GRAN DIFERENCIA

Ser buen modelo en el hogar tiene gran impacto sobre sus hijos. He aquí algunas pautas:

- Usar platos, tazones, y utensilios más chicos. Se servirá menos comida. Enseñarse a sí mismo y a sus hijos a servirse cantidades chicas al principio, y luego servirse más si todavía tiene hambre.
- No obligar a sí mismo ni a su hijo/a a comer todo lo que está sobre el plato; puede causar aumento de peso por comer en exceso.
- Permitir que los niños se sirvan a sí mismos cuando son capaces de hacerlo. Así aprenderán habilidades nuevas y se sentirán “adultos.”

Leer Con Su Hijo/a: *El libro de salud para monstruos: una guía para la comida saludable, la vida activa, y la buena salud para monstruos y niños*, por Edward Miller.

Sé un héroe de salud, un programa localmente desarrollado, ha sido creado por los miembros de la coalición HEAL-SLO Departamento de Salud Pública del Condado SLO, Universidad Estatal Politécnica California -San Luis Obispo, el Concilio Lechero de California, y la Oficina de Educación del Condado SLO. Los recursos/materiales han sido financiados por la Fundación Comunitaria del Condado SLO así que los asociados arriba mencionados. Para mayor información sobre esta campaña y otras iniciativas de HEAL-SLO favor de consultar www.healslo.com.