



healthy eating active living

TIPS FOR FAMILIES

Everybody needs a balance of nutritious foods and active living to achieve a healthy weight. Eating well and keeping active also help prevent diabetes, heart disease, and other health problems. As a parent, you have the power to teach your children healthy habits that will last a lifetime.

Here are some helpful tips that can bring big rewards for your entire family.

Eat Smart:

- Start with a healthy breakfast every day.
- Plan ahead and pack healthy lunches and snacks.
- Let your child shop and cook with you.
- Enjoy your meals together as a family. Sit down at the table, with the TV off.
- Have everyone eat the same meal. Do not prepare separate meals for your child.
- Don't skip meals. It can lead to over-eating later.
- Watch portion sizes. Be aware of your hunger and when you feel satisfied.
- Aim for 5-9 servings of fruits and vegetables each day.
- Limit sodas, juice drinks, and sports drinks. One can of soda is equal to drinking a candy bar!
- Choose water or non-fat milk.
- Cut back on fast food. It tends to be full of salt, fat, and extra calories.
- Be a role model for your family. Let your child see you drinking milk and eating vegetables.
- Do not bribe or reward your child with food.

Get Moving:

- Set a good example. Adults need 30-60 minutes of physical activity most days of the week.
- Encourage your child to play hard every day. Aim for 60 minutes of active play.
- Enjoy active time with your family by walking together more often.
- Limit screen time (TV, computers, and video games) to 1 to 2 hours a day. Move the TV out of the bedroom.

Kaiser Permanente has a variety of resources to help you and your family make healthy choices.

- Visit your pediatrician's Web page at kp.org/mydoctor.
- Visit kp.org/healthylifestyles for programs and classes.
- For resources in Spanish, visit kp.org/espanol and kp.org/vidasana.

When you're ready to make changes, we're here to help.



alimentación sana vida activa

CONSEJOS PARA LA FAMILIA

Todos necesitamos un equilibrio de alimentos saludables y actividades físicas para tener un peso sano y evitar problemas como la diabetes y las enfermedades del corazón. Como madres y padres de familia, ustedes tienen el poder de enseñar a sus hijos a tener hábitos saludables para toda la vida.

Aquí se presentan algunos consejos útiles que pueden darle grandes recompensas a toda su familia.

Alimentarse de manera inteligente:

- Comience cada día con un desayuno saludable.
- Planifique y empaque almuerzos y bocadillos saludables.
- Permita que su hijo haga las compras y cocine con usted.
- Disfrute las comidas en familia. Siéntese a comer a la mesa y apague el televisor.
- Haga que todos coman la misma comida. No prepare comidas separadas para su hijo.
- No deje pasar ninguna comida. Esto puede provocar que luego coma demasiado.
- Cuide el tamaño de las porciones y no coma de más. Las personas tienen diferentes necesidades de calorías.
- Procura comer de 5 a 9 porciones de frutas y verduras todos los días.
- Limiten el consumo de sodas, bebidas deportivas, jugos y bebidas endulzadas. ¡Ojo que tomarse una lata de soda equivale a comerse una barra de chocolate!
- Opten por tomar agua o leche descremada (*non-fat*).
- Reduzca la cantidad de comida rápida. Generalmente tiene mucha sal, grasa y calorías adicionales.
- Sea un ejemplo para su familia. Haga que su hijo lo vea tomar leche y comer verduras.
- No soborne ni recompense a su hijo con comida.

A moverse:

- Dé un buen ejemplo. Los adultos necesitan de 30 a 60 minutos por día la mayor parte de la semana.
- Aliente a su hijo a que juegue energicamente todos los días. Destine 60 minutos al juego activo.
- Disfrute del tiempo activo con su familia caminando por el parque o jugando al básquetbol.
- Limiten el tiempo que pasen frente a las pantallas de televisión, computadora o videojuegos a 1 ó 2 horas por día. Saquen la tele de la recámara.

Kaiser Permanente cuenta con una variedad de recursos para ayudarlo a usted y a su familia a tomar decisiones saludables.

- Visite la página web de su pediatra en kp.org/mydoctor.
- Visite kp.org/healthylifestyles para conocer programas y clases.
- Para obtener recursos en español, visite kp.org/espanol y kp.org/vidasana.

Cuando esté listo para los cambios, estamos aquí para ayudarlo.