

CHULA VISTA ELEMENTARY SCHOOL DISTRICT STUDENT WELLNESS



Making Healthy Choices: The New Challenge for Parents

Being a good parent has always been hard work, but it seems that in the early stages of the 21st century, it's gotten harder than ever. Since the 1970's the obesity rate in this country has doubled, with two-thirds of our population now overweight. Current research is suggesting that obesity may soon surpass tobacco as the number one cause of death in this country.

Here are some startling statistics:

- 🍏 The percentage of overweight youths 12-19 in the U.S. has quadrupled between 1976 and 2004. 17% of U.S. youth are considered overweight or obese.
- 🍏 The Center for Disease Control (CDC) recently predicted that 1 out of 3 children born in the year 2000 will develop diabetes at some point in his or her lifetime.
- 🍏 60% of overweight children have at least one cardiovascular disease risk, like high blood pressure, high cholesterol, and/or abnormal glucose tolerance.
- 🍏 Only 36% of kids are meeting recommended levels of physical activity each week (60 minutes per day).
- 🍏 The CDC estimates that if all physically inactive Americans became active, we would save \$77 billion dollars in annual medical costs.
- 🍏 And the most startling finding; **this is the first generation predicted to be sicker and die younger than their parents.**

What Can You Do?

One of the biggest mistakes most of us make when we think about "watching our weight" is that we should eat less. But what we should really be concentrating on is eating more... not more food or calories, but **foods with more nutrients**. It's not just about the quantity of food we eat, but also the quality of our food choices!

Here are some rules to get you started:

1. **Never skip breakfast, ever!** Kids who eat a good breakfast with lots of protein, were approximately 30% less likely to be overweight or obese.
2. **Snack with a purpose** - Teach children to crave foods that are healthy for them like popcorn (no salt or butter), fruits and vegetables, unsalted nuts, and even dark chocolate (in moderation).
3. **Beware of portion distortion** - Check your serving size! We are serving children larger portions than are needed- use smaller bowls, plates and cups to control "more is better."
4. **Drink responsibly** - Sweetened beverages make-up more than half (51%) of all beverages consumed by 4th-6th graders. These students consumed on average 330 extra calories per day. *Drink Milk (2% or less) and/or Water!*
5. **Eat more whole foods and fewer science experiments** – The shorter the ingredient list, the healthier the food. Read your labels!
6. **Set the table** – Children in families with a regular mealtime exhibit healthier eating habits.
7. **Kick the sugar habit** – Not in just the foods you know have sugar, but in the food you don't. Read your labels- lots of unsuspecting foods have high-fructose corn syrup (HFCS), which adds extra calories to your diet.
8. **Eat the rainbow** – Providing kids with lots of "color on their plate" in the way of fruits and vegetables is a great way to teach children how to eat foods that have "superpowers," with lots of needed nutrients!

If you are looking for a great reference guide, "***Eat this, Not That - for Kids***" by David Zincenko and Matt Goulding is one I would recommend. This book is a wonderful resource – most of the statistics used in this article are from the book!

STUDENT WELLNESS



Tomar decisiones saludables: El nuevo reto para los padres

Ser buen padre siempre ha sido difícil, pero parece que a principios del siglo XXI, se ha vuelto más difícil que nunca. Desde la década de 1970, el índice de obesidad en el país se ha duplicado, y ha llegado al grado que dos terceras partes de nuestra población tiene sobrepeso. Las investigaciones actuales sugieren que la obesidad pronto rebasará al tabaco como la principal causa de muerte en este país.

He aquí algunas estadísticas alarmantes:

- El porcentaje de jóvenes de 12 a 19 años con sobrepeso en EE. UU. se ha cuadruplicado entre 1976 y 2004. El 17% de los jóvenes de EE. UU. se consideran con sobrepeso u obesos.
- El Centro para Control de Enfermedades (*CDC*, por sus siglas en inglés) hace poco predijo que 1 de cada 3 niños nacidos en el año 2000 adquirirán diabetes en algún momento de sus vidas.
- El 60% de los niños con sobrepeso tiene cuando menos un riesgo de enfermedad cardiovascular, como hipertensión, colesterol alto o tolerancia anormal a glucosa.
- Sólo el 36% de los niños reciben los niveles recomendados de actividad física cada semana (60 minutos por día).
- El *CDC* calcula que si todos los estadounidenses inactivos se volviesen activos, ahorraríamos \$77 mil millones de dólares en costos médicos anuales.
- Y la realidad más alarmante: **esta es la primera generación que se predice que estará más enferma y morirá más joven que sus padres.**

¿Qué puede hacer usted?

Uno de los mayores errores que cometemos al “cuidar nuestro peso” es que comemos menos. Pero lo que debemos hacer es concentrarnos en comer más... no más comida o calorías, sino **alimentos con más nutrientes**. No es sólo la cantidad que comemos, sino también la calidad de la comida que elegimos.

He aquí algunas reglas para comenzar:

1. **Nunca, pero nunca dejar de desayunar.** Los niños que desayunan bien, con mucha proteína, tienden a no tener sobrepeso o ser obesos un 30% de las veces.
2. **Bocadillos con un fin** – Enseñe a los niños a buscar bocadillos saludables, como palomitas (sin sal o mantequilla), frutas y verduras, nueces sin sal, y hasta chocolate amargo (con moderación).
3. **Cuidado con la distorsión de porción** - Revise las porciones. Estamos dando a los niños mayores porciones que las que necesitan; use platos y vasos más pequeños, para controlar el *entre más, mejor*.
4. **Tomar de manera responsable** – Las bebidas endulzadas comprenden más de la mitad (51%) de todas las bebidas que consumen los alumnos de 4^o a 6^o grado. Estos alumnos consumieron un promedio de 330 calorías adicionales por día. *Que tomen leche (2% o menos) y agua.*
5. **Comer más alimentos saludables y menos experimentos de ciencia** – Entre más breve sea la lista de ingredientes, más saludable es la comida. Lea las etiquetas.
6. **Ponga la mesa** – Los niños en familias que tienen un tiempo regular para comer presentan hábitos alimentarios más saludables.
7. **Abandone el hábito del azúcar** – No sólo en alimentos que sabe que contienen azúcar. Lea las etiquetas; muchos alimentos que no sospecha tienen jarabe de maíz con mucha fructosa (*HFCS*), que suma calorías adicionales a su dieta.
8. **Coma el arco iris** – Dar a los niños mucho *color en su plato*, a manera de frutas y verduras es una manera excelente de enseñar a los niños a comer alimentos que tienen “superpoderes,” con muchos nutrientes necesarios.

Si busca una guía excelente, “***Eat this, Not That - for Kids***” por David Zinczenko y Matt Goulding es una que recomiendo. Este libro es un recurso maravilloso; la mayoría de las estadísticas en este artículo provienen de ese libro.