

Health and Nutrition Tips

Parents are the most important influence in helping children develop a healthy lifestyle. Research has shown that childhood obesity (being overweight by age 5) puts children at high risk of adult obesity and many other serious health problems such as Type II diabetes. Here is what pediatricians recommend to give children a healthy start:

- **Provide a variety of healthy foods like vegetables and fruit**

Even if the child says they do not like the item, insist they try one bite. Research has shown that when food items are tasted more than once over a period of time children can develop a taste for them. It also helps to involve children in selecting and preparing foods.

- **Encourage lots of physical activity**

Family walks, trips to a local park or beach, dancing to music, running and jumping games all help to develop strong, healthy bodies. Be sure to use plenty of sunscreen and wear a hat whenever your children go outdoors.



- **Limit the amount of time spent watching TV or playing video games**

Children over the age of 3 should spend less than one hour a day watching television or playing electronic games. Children under age 2 should not watch TV at all. It is important to NOT get into the habit of watching TV during mealtimes.

- **Help your child with good dental habits**

From the first tooth until age 7 parents need to help children brush their teeth. Teach them to use tiny amounts of toothpaste and always floss. Children need to visit the dentist yearly, starting by age 3. Never put a baby to bed with a bottle; this can cause serious tooth decay. Also avoid soda for all young children.

- **Keep food separate from behavior**

Using food as a reward or punishment sets up a lifelong association that is not good for a healthy lifestyle. For example, avoid using candy or other sweets as a reward for potty training.



*Start Smart is a program of SAY San Diego
Funded by the First 5 Commission of San Diego*

Sugerencias para la Salud y la Nutrición

Los padres de familia son la influencia más importante para ayudar a los niños a desarrollar un estilo de vida saludable. Investigaciones han demostrado que la obesidad infantil (tener sobrepeso a la edad de 5 años) pone en un alto riesgo a los niños de ser obesos de adulto y otros serios problemas de salud como diabetes tipo II. A continuación se describe lo que los pediatras recomiendan para darle a los niños un comienzo saludable:

- **Proporcione una variedad de alimentos saludables como vegetales y frutas.**
Aun si su hijo dice que no le gusta lo que usted le esta ofreciendo, insista en que lo pruebe o coma una pequeña porción. Investigaciones han demostrado que cuando un alimento ha sido probado por más de una ocasión en un periodo de tiempo, los niños desarrollan gusto por ellos. Así mismo involucre a su hijo en la preparación de los alimentos y a seleccionarlos.
- **Motive actividad física**
Caminatas familiares, viajes al parque o a la playa, bailar, correr, y brincar involucrando juegos, todo esto con la intención de desarrollar y fortalecer su cuerpo. Asegúrese de poner en sus hijos suficiente bloqueador solar y de utilizar una gorra o cachucha cuando estén al aire libre.
- **Limite el tiempo para ver la televisión y el tiempo de video juegos**
Los niños mayores de 3 años deben de ver la televisión o jugar video juegos por menos de una hora al día. Los niños menores de dos años **NO** deben de ver la televisión. Es muy importante tener el buen habito de comer sin ver la televisión.
- **Ayude a que su hijo tenga buenos hábitos en la limpieza dental**
Desde el primer diente hasta los 7 años de edad, los padres de familia necesitan ayudar a sus hijos a lavarse los dientes. Enséñeles a usar pequeñas porciones de pasta dental y siempre usar el hilo dental. Los niños necesitan visitar al dentista una vez al año, empezando a los tres años de edad. Nunca ponga a su bebe a dormir con la botella, esto le puede ocasionar serios problemas de caries. Así mismo evite que su hijo tome refrescos.
- **Mantenga la comida separada del comportamiento**
Usar la comida como una recompensa o castigo, establece en los niños una asociación que no es la adecuada para una forma de vida saludable. Por ejemplo, evite usar dulces como una recompensa para entrenamiento para ir al baño.



Un Programa de SAY San Diego
Start Smart está Financiado por la First 5 Commission of San Diego