

Santa Clara County  Office of Education

Enhancing Your Child's Health:
The Importance of Adolescent Nutrition
Mejorando la Salud de su Hijo:
La Importancia de Nutricion para Adolecentes
Date

Childhood Obesity

Obesidad Infantil

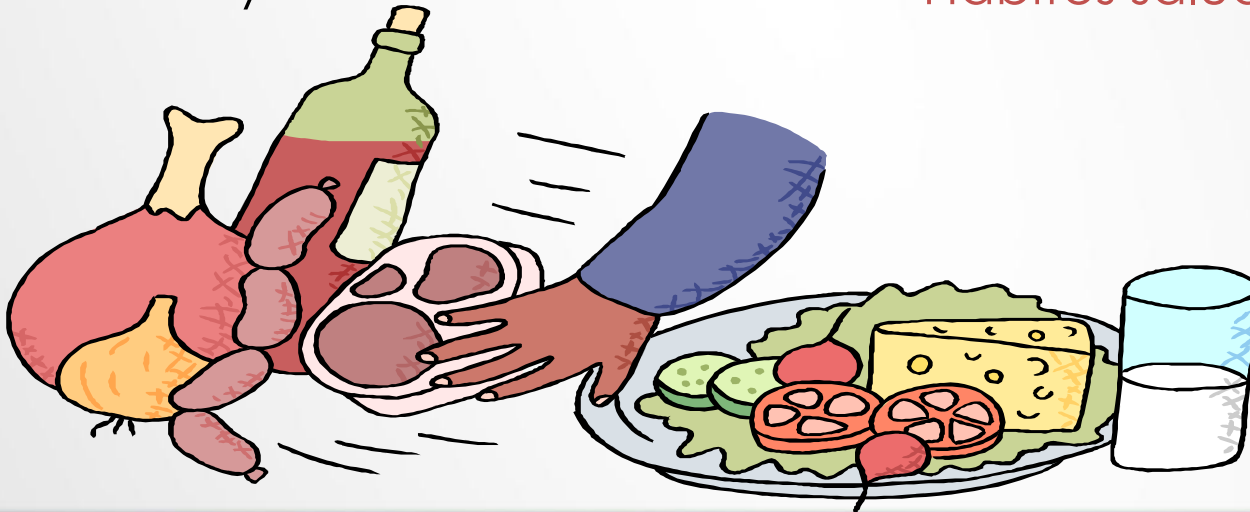


Importance of Physical Health

Importancia de la Salud Física

- Nutrition/Diet
- Rest
- Exercise
- Healthy Habits

- Nutrición / Dieta
- Descanzo
- Ejercicio
- Hábitos saludables



Nutrition/Diet

Nutrición / Dieta



1. Eat more fruits and vegetables

1. Comer más frutas y vegetales



- Eating fruits and vegetables is essential to good health.
- Comer frutas y vegetales es esencial para tener una buena salud.



2. Rest

2. Descanso

- Consistent bed time
 - Uninterrupted sleep
 - 3-6 years old:
10-12 hours per day
 - 7-12 years old:
10-11 hours per day
 - 12-18 years old:
8-9 hours per day
- Ser consistente con la hora de acostarse
 - Dormir sin interrupciones
 - De 3 a 6 años:
entre 10 y 12 horas diarias
 - De 7 a 12 años:
entre 10 y 11 horas diarias
 - De 12 a 18 años:
entre 8 y 9 horas diarias



3. Spend less time in front of a screen



3. Pasar menos tiempo frente a una pantalla

- Adults should place limits on the amount of time kids spend in front of a TV or computer or playing video games
- Adults need to monitor what children are watching
- Los adultos deben poner límites a la cantidad de tiempo que los niños pasan frente al televisor o la computadora o con juegos de video
- Los adultos deben supervisar lo que los niños están viendo



4. Exercise more

4. Hacer más ejercicios



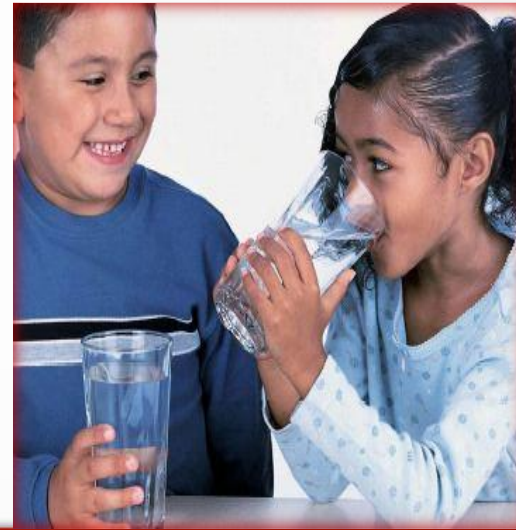
- Children should exercise for at least an hour a day
- Los niños deben hacer ejercicios por lo menos una hora diariamente



5. Eliminate sugary drinks

5. Eliminar las bebidas azucaradas

- Encourage drinking water and milk
- Avoid juice drinks and sodas
- Animar a que tomen agua potable y leche
- Evitar los jugos y los refrescos



6. Set the example

6. Dar el ejemplo



- Have family cook meals together
- Eat meals together
- Cocinar juntos en familia
- Comer juntos en familia



References

Referencias

- <http://familydoctor.org/online/famdocen/home/children/parents-teens/>
- <http://takomaparkpediatrics.blogspot.com/2010/05/tips-to-promote-social-emotional-health>
- <http://www.pamf.org>
- Knitzer, J. & Lefkowitz, J. (Nov. 2005) National Center for Children in Poverty. Resources to promote social and emotional health and school readiness in young children and families: A community Guide.
- <http://honolulu.hawaii.edu/intranet/committees/FacDevCom/guidebk/teachtip/maslow.htm>
- U.S. Department of Agriculture, Center for Nutrition Policy and Promotion (2005). www.mypyramid.gov

