

Enhancing Your Child's Health: The Importance of Adolescent Nutrition

Mejorando la Salud de su Hijo: La Importancia de Nutricion para Adolescentes

**Developed by Brenda Carrillo, MSW, MA
Student Health and Safety Coordinator**

**Desarrollado por Brenda Carrillo, MSW, MA
Coordinadora de Salud y Seguridad de los Estudiantes**



Childhood Obesity

Obesidad Infantil



Importance of Physical Health

Importancia de la Salud Física

 Nutrition/Diet

 Rest

 Exercise

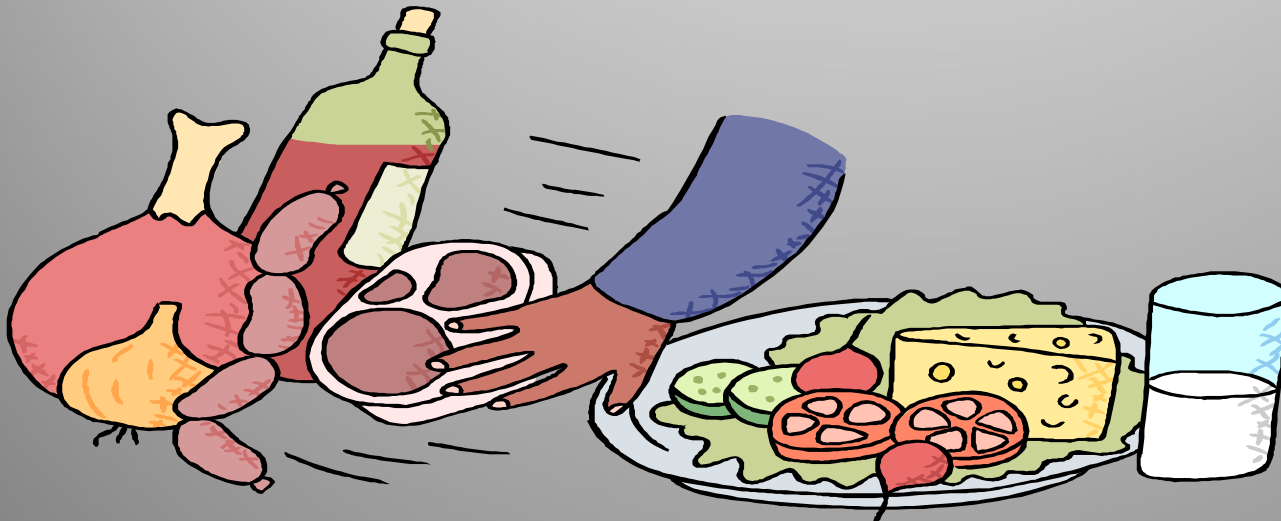
 Healthy Habits

 Nutrición / Dieta

 Descanzo

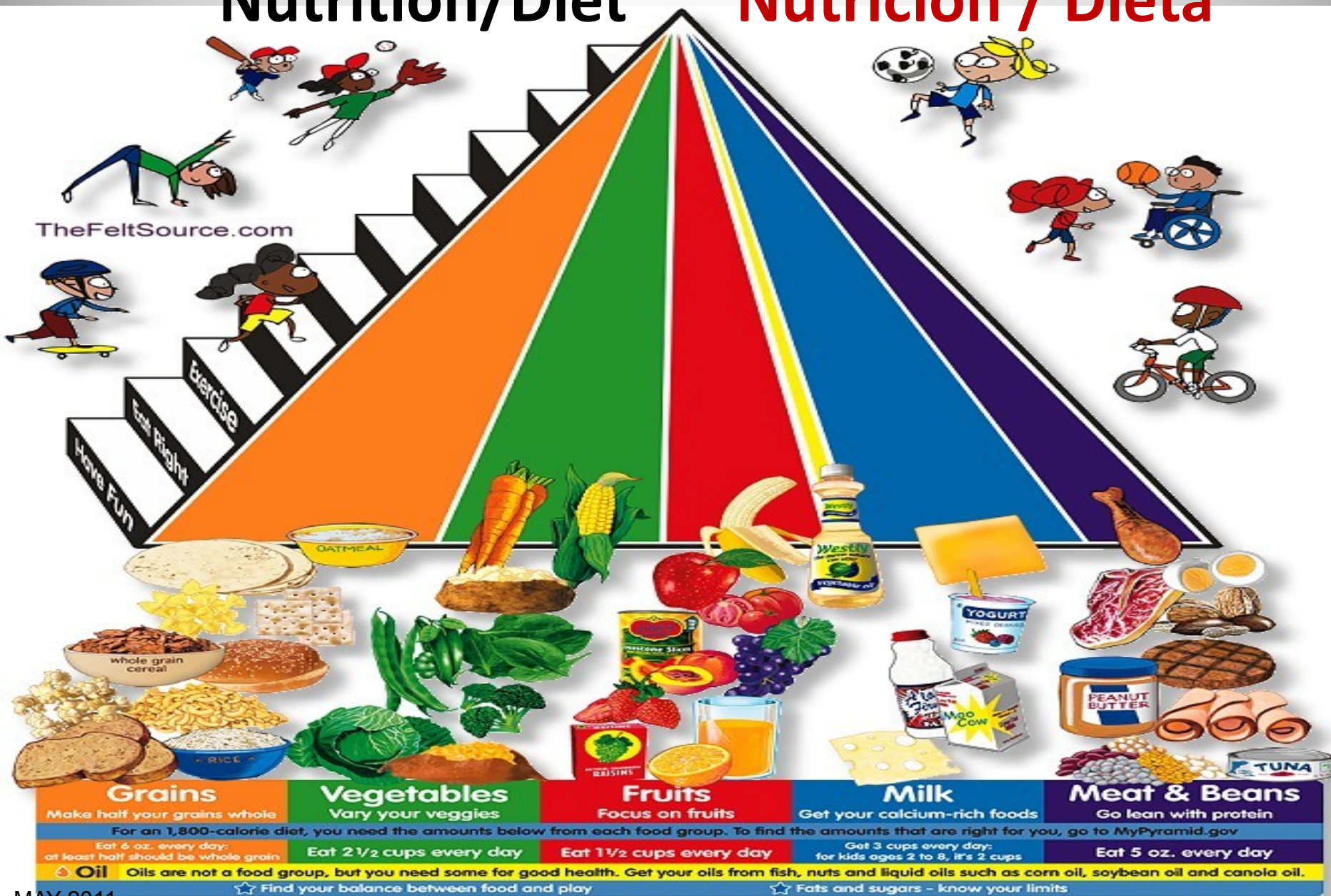
 Ejercicio

 Hábitos saludables



Nutrition/Diet

Nutrición / Dieta



1. Eat more fruits and vegetables

1. Comer más frutas y verduras



 Eating fruits and vegetables is essential to good health

 Comer frutas y verduras es esencial para la buena salud



2. Rest

- 🍎 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



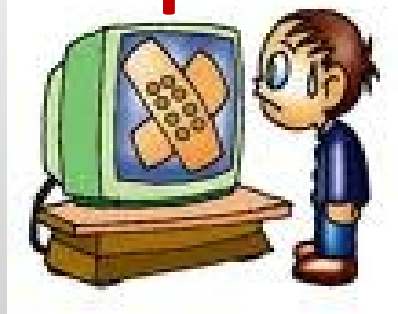
2. Descanso

- 🍎 Coherente hora de acostarse
- 🍎 Dormir sin interrupción
- 🍎 3-6 años: 10-12 horas al día
- 🍎 7-12 años: 10-11 horas al día
- 🍎 12-18 años: 8-9 horas al día



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 jugando juegos de video

🍎 Los adultos deben supervisar lo que los niños están viendo

4. Exercise More

4. Hacer más ejercicio



 Children should exercise for at least an hour a day

 Los niños deben hacer ejercicio por lo menos una hora al día



5. Eliminate sugary drinks

5. Eliminar las bebidas azucaradas

 Encourage drinking water and milk

 Avoid juice drinks and sodas

 Anime a agua potable y la leche

 Evite las bebidas de jugos y refrescos



6. Set the example

6. Establecer el ejemplo



-  Have family cook meals together
-  Eat meals together

-  Cocinar juntos
-  Comer juntos



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