

CHECKLIST FOR A HEALTHIER LIFESTYLE

Two to seven year olds

This is a list of specific suggestions that you can use to try to improve your child's health habits. These are meant only as a guideline. Each child is different and may need a different approach. Choose one to three things at a time to focus on. Once you have accomplished those things and they have become part of your daily life then move on to new steps.

- ❑ ***Spend active time with your child.*** It is important that you do activities or sports that your child enjoys. Start off with a modest goal of half an hour a day. What your child wants more than anything else at this age is to spend time with you. Walking together or playing at the park is a great place to start. Remember, it should be fun!
- ❑ ***Cut the TV and video game time.*** These activities have replaced regular exercise or playtime. **There should never be a TV in a child's room.** Kids this age should not watch more than one hour a day and should not play video games at all. This includes summer vacation, holidays and weekends.
- ❑ ***Eat dinner together as a family at a regular time.*** Studies show that families that eat together overall eat healthier. Remember, no TV while at the dinner table.
- ❑ ***Have your child drink lots of water.*** Water is the fuel that a person's metabolism needs to run. Keeping bottles of water around the house makes this easier.
- ❑ ***Cut the candy, chips, soda and juice drinks.*** These are empty calories with no nutritional value. Do not cut them completely because the child may grow to want them more.
- ❑ ***Serve your child non-fat milk.*** Remember, that kids drink milk for the nutritional value (calcium and vitamins). If they cannot get used to non-fat then try 1%.
- ❑ ***Cut the fast food.*** A burger and fries once every two to four weeks is okay but it should be for lunch and not for dinner. After a month of little fast food, kids generally find out that they don't miss it.
- ❑ ***Eat breakfast, lunch and dinner everyday.*** Kids this age need structured meal times. Even though they may say they are not hungry, they should sit at the table at the set mealtime. They should not be forced to eat.
- ❑ ***Do not reward your child with food.*** This sends the wrong message that food is a prize to be won.
- ❑ ***Do NOT take your child grocery shopping with you.*** Once in the store they will ask for unhealthy foods. If you don't buy it, they can't eat it. Once your child learns how to make healthy food choices, they should go to the store to help pick out nutritious foods.
- ❑ ***Serve your child's meals on a smaller plate.*** A child should not be eating the same amount as an adult. If your child is used to eating large portions, slowly decreasing the amount of food served over a long period of time is the recommended route. If your child wants seconds, this is okay.

- ❑ ***Don't forget fruits.*** You can help kids eat more servings of fruit by making natural fruit smoothies. Just put various fruits with water, non-fat milk or yogurt in a blender. It's delicious.
- ❑ ***Serve your child a variety of different foods.*** It takes 10-20 attempts for a child to develop a taste for a food. So don't give up offering new and different foods.
- ❑ ***Avoid battles at mealtimes.*** If you have served your child a healthy meal and they do not want to eat it, quietly have them excuse themselves from the table.

Stuff to remember:

- The goal for most obese children is **not** to lose weight but rather grow into their current weight. Do not focus on the weight issue because as a child grows they will gain some weight.
- The entire family should agree about helping the child learn how to be healthy. Family members eating junk food in front of the child makes changing eating habits very difficult. Everyone needs to be on the same page.
- Do not tell your child they are on a diet. Diet implies only a short-term change. Your child is **NOT** on a diet, they are just learning to eat in a healthy way.
- The key is moderation. Strictly limiting foods does not work and causes children to crave the forbidden foods more. The goal is to teach healthy eating and exercise habits.
- **LAST BUT NOT LEAST:** The goals for kids should be long-term, nothing changes overnight. It takes years for most obese children to grow into their weight. Lifestyle change is difficult for everyone so remember to remain upbeat about your child's lifestyle changes. Use small positive changes as motivation for more changes. Everyone does better with positive feedback.

CHECKLIST FOR A HEALTHIER LIFESTYLE

Eight to 12 year olds

This is a list of specific suggestions that you can use to try to improve your child's health habits. These are meant only as a guideline. Each child is different and may need a different approach. Choose two or three things at a time to focus on. Once you have accomplished those things and they have become part of your daily life then move on to new steps.

- ❑ ***Have your child pick and join a sport.*** It is important that your **child** pick the sport so that he or she will enjoy it. They should stick with it for four to six weeks because this is how long it takes for someone to form a habit. Remember, exercise is perhaps MORE important than what your child eats. Going for a ½ hour walk everyday is a good place to start if you cannot join a sport.
- ❑ ***Cut the TV and video game time.*** These have become the two biggest leisure time activities for kids and have replaced regular exercise. **There should never be a TV in a child's room.** School-aged kids should not watch or play more than 2 hours of TV, computer, or video games a day. This includes summer vacation, holidays and weekends.
- ❑ ***Your child should take a lunch to school.*** Most cafeteria lunches are high in fat and calories. Kids over eight should make their own lunch the night before (this helps teach the child to be responsible for their own health). A simple sandwich (no mayonnaise) with some fruit and a bottle of water is one example. If your child receives a free lunch at school, your provider can write a prescription to the school nutritionist for a low-fat lunch.
- ❑ ***Drink lots of water.*** Water is the fuel that a person's metabolism needs to run. Keeping bottles of water around the house makes this easier.
- ❑ ***Cut the candy, chips, soda and juice drinks.*** These are empty calories with no nutritional value.
- ❑ ***Buy only non-fat milk.*** It may take a while to get used to the change in taste. Remember, you don't drink milk for the taste; you drink it for the nutritional value (calcium and vitamins). If they cannot get used to non-fat then try 1% milk.
- ❑ ***Cut the fast food.*** A burger and fries once every two to four weeks is okay but it should be for lunch and not for dinner (this way they can play afterwards and burn some of those calories). After a month of no fast food, kids generally find out that they don't miss it.
- ❑ ***Eat breakfast, lunch and dinner everyday.*** Skipping meals sends the wrong message to your body. It tells your body to store calories as fat instead of burning them. An adult that eats three meals a day burns 150 more calories a day.
- ❑ ***Eat dinner together as a family at a regular time.*** Studies show that families that eat together overall eat healthier.

- ❑ ***Do NOT take your child grocery shopping with you.*** Once in the store they will ask for unhealthy foods. If you don't buy it, they can't eat it. Once your child learns how to make healthy food choices then they can go to the store to help pick out nutritious foods.
- ❑ ***Serve your child's meals on a smaller plate.*** A child should not be eating the same amount as an adult. If your child is used to eating large portions, slowly decreasing the amount of food served over a period of time is the recommended route.
- ❑ ***Don't forget fruits.*** You can help kids eat more servings of fruit by making natural fruit smoothies. Just put various fruits with water, non-fat milk or yogurt in a blender. It's delicious.
- ❑ ***Have your child eat a salad 15-20 minutes BEFORE dinner.*** This is now easier to do with the ready-packed salads. Remember to use non-fat dressing and serve the salad before dinner is ready. This way the child will be somewhat full before the main course. Your child should help make their salad.
- ❑ ***What is for dinner is what is for dinner.*** If you have served your child a healthy dinner and they do not want to eat it, quietly send them away from the table. Avoid confrontations. Wrap up their plate and place it in the refrigerator. When your child gets hungry later, they should eat their dinner. Do not substitute their dinner with cereal or other foods. Over time your child will learn that what is served for dinner is all that they will get to eat.

Overall concepts to remember:

- The goal for most obese children is **not** to lose weight but rather grow into their current weight. Do not focus on the weight issue because as a child grows they will gain some weight.
- The entire family should be in agreement about helping the child learn how to be healthy. Family members eating junk food in front of the child makes changing eating habits very difficult.
- Do not tell your child they are on a diet. Diet implies only a short-term change. Your child is NOT on a diet, they are just learning to eat in a healthy way.
- The key is moderation. Strictly limiting foods does not work and sometimes causes children to crave the forbidden foods more. The goal is to teach healthy eating and exercise habits.
- Do not reward your child with food. This sends the wrong message that food is a prize to be won.
- **LAST BUT NOT LEAST:** The goals for kids should be long-term, nothing changes overnight. It takes years for most obese children to grow into their weight. Lifestyle change is difficult for everyone so remember to remain upbeat about your child's lifestyle changes. Use small positive changes as motivation for more changes. Everyone does better with positive feedback.

CHECKLIST FOR A HEALTHIER LIFESTYLE: Teens

This is a list of suggestions you can use to try to improve your health habits. Choose one to three things to focus on. Once those things have become part of your daily life, then move on to a new step.

- ❑ ***Pick and join a sport.*** It is important that you pick a sport that you enjoy. Stick with it for four to six weeks because this is how long it takes for someone to form a habit. Remember, exercise is MORE important than what you eat. Walking for ½ hour everyday is a good place to start if you cannot join a sport.
- ❑ ***Get rid of the TV in your room.*** Having a television in your room makes it hard to rally to get out and exercise.
- ❑ ***Cut the TV and video game time.*** TV has replaced regular exercise. Don't watch or play more than two hours of TV, computer or video games a day. This includes summer vacation, holidays and weekends!
- ❑ ***Learn to make your own healthy meals.*** This will give you some control over what you eat. Start by helping prepare meals with whoever does most of the cooking in your house.
- ❑ ***Eat breakfast, lunch and dinner EVERYDAY.*** Skipping meals sends the wrong message to your body. It tells your body to store calories as fat instead of burning them. You'll burn calories just by eating regularly.
- ❑ ***Take your own lunch to school.*** Make your own lunch the night before (this way you are responsible for their health). A simple sandwich with some fruit and a bottle of water is one example. Your own lunch will be healthier and taste better than a school lunch.
- ❑ ***Eat dinner with your family at a regular time.*** Studies show that families that eat together overall eat healthier. Remember, no TV while at the dinner table.
- ❑ ***Try to eat a salad 15-20 minutes BEFORE dinner.*** This is what restaurants do to try to fill you up. Ready-packed salads are really easy to make. Use low fat dressings and have plenty of different kinds so that you don't get tired of the same thing. Start by trying to eat a salad three times a week.
- ❑ ***Drink lots of water.*** Water is the fuel your body needs. Keeping bottles of water around the house makes this easier.
- ❑ ***Cut the soda, juice drinks, chips and candy.*** These are empty calories with no nutritional value. You don't have to cut them completely, just try to cut down.
- ❑ ***Drink non-fat milk.*** You drink milk so you can build strong bones (calcium and vitamins). If you can't get used to the taste, try 1% instead. Shoot for three glasses or servings a day.
- ❑ ***Cut the fast food.*** Fast food once every two to four weeks is OK but it should be for lunch and not for dinner. Most people buy fast food as an impulse. So if you want fast food, make it a planned trip and don't super-size. After a month of little fast food, you'll find that you won't really miss it.

- ❑ ***Do stuff with your friends other than eating.*** Eating is a social thing but try to hang out with your friends doing stuff other than eating. Try walking to and from places together.
- ❑ ***Don't go grocery shopping with your parents.*** Once you learn how to make healthy food choices, then you should go to the store to help pick out nutritious foods. Remember not to go to the grocery store when you are hungry. You'll be tempted to buy junk foods.
- ❑ ***Eat more fiber.*** Wheat bread instead of white. Bran cereals instead of sugar cereals. Fiber can really make a difference.
- ❑ ***Don't forget fruits.*** If you have trouble eating fruits, try making your own smoothies. Just put various fruits with water, non-fat milk or yogurt in a blender. If you want something sweeter, you can put a little orange juice in as well. Careful though, store smoothies sometimes have tons of calories.
- ❑ ***Get rid of your old clothes.*** As you begin to lose weight, buy new better fitting clothes. If you notice your new clothes beginning to feel tighter, you know you are putting some weight back on.

Stuff to remember:

- The goal is not necessarily to lose weight but is to be more active and to eat healthily.
- Try to get friends and family to help. Family members eating junk food in front of you makes it hard to change your eating habits.
- **You are NOT on a diet.** A diet usually means only a short-term change and generally isn't something that is healthy.
- The key is moderation. Strictly limiting foods doesn't work and causes you to crave forbidden foods more. The goal is to try to maintain healthy eating and exercise habits over the long haul.
- **LAST BUT NOT LEAST:** Your goals should be long-term, nothing changes overnight. There will be times when you won't stick to the changes you've decided to make. This is Okay. Lifestyle change is very difficult for everyone so try to remain upbeat. Use small positive changes as motivation for more changes.

LIFESTYLE MODIFICATION CLINIC – Initial Visit

Referring MD: _____ Knows why referred? Yes No
Weight: _____ kg ()% Height: _____ cm ()% BMI: _____ ()%
BP: / Do you think your child is healthy? Yes No

How does patient or family feel about their lifestyle?

Family History:

Obesity in family? Mom Dad Grandparents
Diabetes in family? Mom Dad Grandparents At what age? _____
Gestational DM? Yes No

Social History:

Primary caretaker? Mom Dad GrandMa/Grandpa Other
Both parents work? Yes No How many people at home? _____

Review of Systems:

Frequent urination? Yes No Always thirsty? Yes No
Constipation? Yes No Snoring? Yes No
Joint/bone pain? Yes No Gagging @ night? Yes No

Mealtime History:

Who prepares patient's meals? Mom Dad Patient Other _____
Does family eat together? Yes No Is patient a picky eater? Yes No
Meal time stressful? Yes No Special meals made for pt.? Yes No
How many meals q Day? At what times?

Nutrition history:

Soda in home? Yes No How many cans q Day? _____
Juice drinks? Yes No School Lunch? Yes No
Fruits? Yes No Vegetables? Yes No Salad? Yes No
Milk type: Whole 2% 1% NF

Activity History:

What time home from school?

Hours of TV qD? <2 >2 >4 TV in child's room? Yes No

Enjoys what sports? Soccer Basketball Baseball Swim Walk None
Other:

How many exercise minutes qD?

Physical Exam:

Gen:

Oropharynx: _____ tonsils

Nose: _____ turbinates

CV:

Abd: _____ HSM

GU:

Skin: _____ acanthosis (cervical or axillary) _____ striae

Other pertinent findings:

Assessment or Plan:

Motivation level patient: poor good excellent

Motivation level parent: poor good excellent

Predicted compliance: poor good excellent

Labs: none fasting insulin/glucose lipid panel TSH or T4

Lifestyle changes till next visit (no more than three):

1.

2.

3.

Comorbid conditions, medications, or consults:

RETURN TO CLINIC: 1 month 2 month _____ month

LIFESTYLE MODIFICATION CLINIC – Initial Teen Visit

Referring MD: _____ Knows why referred? Yes No

Weight: _____ kg ()% Height: _____ cm ()% BMI: _____ ()%

BP: / Do you feel healthy? Yes No

How does patient or family feel about their lifestyle?

Family History:

Obesity in family? Mom Dad G-parents
Diabetes in family? Mom Dad G-parents At what age? _____
Gestational DM? Yes No

Social History:

Both parents work? Yes No How many people at home? _____
Patient work? Yes No

Review of Systems:

Frequent urination? Yes No Always thirsty? Yes No
Constipation? Yes No Snoring? Yes No
Joint/bone pain? Yes No Gagging @ night? Yes No
Sad or depressed? Yes No Irregular menses? Yes No

Nutrition History:

How many meals a day? _____ Fast food meals per week? _____
Does family eat together? Yes No Mealtimes stressful? Yes No
Who prepares patient's meals? Mom Dad Patient Other _____
What times do you eat? _____

Soda? Yes No How many cans qD? _____
Juice drinks? Yes No School Lunch? Yes No
Fruits? Yes No Veggies? Yes No Salad? Yes No
Milk type: Whole 2% 1% NF # of glasses qD? _____

Activity History: Home from school at what time? _____

Hours of TV q Day? <2 >2 >4 TV in patient's room? Yes No

Enjoys what sports? _____

How many exercise minutes q Day?

Physical Exam:

Gen:

Oropharynx: _____ tonsils

Nose: _____ turbinates

CV:

Abd: _____ HSM

Skin: _____ acanthosis (cervical or axillary) _____ striae _____ hirsuit

Other pertinent findings:

Assessment and Plan:

Motivation level patient: poor good excellent

Motivation level parent: poor good excellent

Predicted compliance: poor good excellent

Labs: none fasting insulin/glucose lipid panel AST/ALT Bun/Cr TSH/T4 LH/FSH

Lifestyle changes till next visit (no more than three):

1.

2.

3.

Comorbid conditions, medications, and consults:

Return to clinic: 1 month 2 month _____ month

LIFESTYLE MODIFICATION CLINIC – Follow-up Visit #_____

Referring MD: _____ BP: _____ / _____

Weight: _____ kg (_____)% Height: _____ cm (_____)% BMI: _____ (_____)%

What changes since last visit?

Does patient feel healthier? Yes No
If so, in what way?

Any obstacles to change?

How is the patient's appetite?

Is patient always hungry? Yes No Is patient eating 3 meals q Day? Yes No

What is patient doing after school?

Review of Systems:

Frequent urination?	Yes	No	Always thirsty?	Yes	No
Constipation?	Yes	No	Snoring?	Yes	No
Joint or bone pain?	Yes	No	Gagging @ night?	Yes	No

Physical Exam:

Gen:

Oropharynx: _____ tonsils

Nose: _____ turbinates

CV:

Abd: _____ HSM

GU:

Skin: _____ acanthosis (cervical or axillary) _____ striae

Other pertinent findings:

Lab Reports (if any):

Assessment and Plan:

Is patient still motivated to continue with lifestyle change? Yes No

Lifestyle changes till next visit (no more than three):

1.

2.

3.

RETURN TO CLINIC: 1 month 2 month _____ month

- Acknowledge change is difficult
- Give a round of applause or praise

CONSEJOS PARA VIVIR UN MODO DE VIDA SALUDABLE:

2 a 7 años de edad

Ésta lista incluye sugerencias específicas que se pueden usar para mejorar el modo de vivir de su niño. Acuérdesse que cada niño es diferente y quizá necesite otro tipo de programa. Escoja dos o tres cosas a la vez en que enfocarse. Cuando ya haya logrado esas cosas, escoja otras metas de la lista.

- ❑ ***Pase tiempo activo con su niño.*** Es importante que escoja actividades/deportes que le gusten a su niño. Lo que más desea su niño es pasar tiempo con Ud. Empiece con la meta de caminar o patear la pelota 30 minutos al día.
- ❑ ***Reduzca el tiempo de TV y juegos de videos.*** Estas actividades han reemplazado la actividad física. **Nunca debe haber un televisor en el cuarto de los niños.** Niños de edad escolar no deben mirar o jugar más de 2 horas al día de TV/computadora/juegos de videos. Esto incluye vacaciones y fines de semana.
- ❑ ***Sirva la cena a la misma hora todos los días y con toda la familia si es posible.*** Estudios muestran que familias que comen juntos, en general comen más saludable. Niños mayores deben ayudar con la preparación de la comida. No se debe mirar televisión durante la comida.
- ❑ ***Tome mucha agua!*** Es el combustible del metabolismo. Esto se puede facilitar si hay muchas botellas de agua en la casa.
- ❑ ***Reduzca los dulces, papitas, sodas y bebidas azucaradas.*** Estas cosas contienen calorías sin valor nutricional. Pero no las elimines completamente, sino lo antojarán más.
- ❑ ***Compre solamente leche sin grasa (que diga “non-fat”).*** Niños deben tomar leche por el valor nutritivo (el calcio y las vitaminas). Si no se acostumbran al sabor, pueden tomar la de 1% grasa.
- ❑ ***Reduzca la comida ligera.*** Una hamburguesa y papas fritas una vez cada 2-4 semanas está bien, pero que sea para el almuerzo y no para la comida.
- ❑ ***Coma tres comidas TODOS LOS DIAS; desayuno, almuerzo y cena.*** Saltar comidas envía un mensaje equivocado al cuerpo. Desminuye el metabolismo del cuerpo.
- ❑ ***Nunca use comida como un premio.*** Si su niño hace algo que merece una atención especial, dígame que lo quiere y salgan a hacer algo juntos.
- ❑ ***No lleve a su niño cuando vaya hacer sus compras.*** Si sus niños piden comidas que no son saludables, mejor es no llevarlos para evitar los pleitos. Si Ud. no lo compra, no lo pueden comer. Después que aprenden como comer mejor, puede llevarlos al mercado a que escojan alimentos saludables.
- ❑ ***Sirva los alimentos del niño en un plato más pequeño.*** Un niño no debe comer la misma cantidad de un adulto. Si su niño quiere más comida, entonces le sirve un poco más.
- ❑ ***Sirva fruta.*** Puede ayudar a su niño a comer más fruta preparándole licuados. Mezcle varias frutas con agua, leche (descremada) o yogurt en una liquidadora (no le ponga azúcar). Es delicioso!

- ❑ ***Sirva a su niño una variedad de diferentes comidas.*** A un niño le toma 10-20 veces de probar algo nuevo para que se acostumbre al nuevo sabor.
- ❑ ***Lo que se prepara por la cena es lo que hay de comer.*** Ésta debe ser la nueva regla de la casa. Muchas veces se prepara una comida saludable y los niños no la quieren comer. Si esto pasa, el niño debe de comer lo que quiere de su plato pero no le prepare comidas especiales. Evite los pleitos sobre la comida.

Puntos de interés:

- La meta para los niños no es perder peso sino nivelar su peso. De ésta manera mientras siguen creciendo empiezan a enflaquecerse. No debe de enfocarse mucho en el peso porque un niño que esta creciendo va aumentar de peso.
- La otra meta es que el niño se independice y que aprenda como comer y ser activo.
- Toda la familia debe de estar de acuerdo como ayudar al niño a cambiar su manera de vivir.
- No le diga a su niño que esta en una “dieta.” “Dietas” no son saludables en niños. Su niño no esta en una dieta, solamente esta aprendiendo como comer de una manera saludable.
- Todo en moderación. Sí se prohíben ciertas comidas totalmente esto a veces crea una situación donde el niño va tener más antojos por esa comida. La meta no es limitar la comida totalmente sino enseñarle a su hijo como comer bien.
- **LO MÁS IMPORTANTE:** La meta para niños debe ser realistica. Nada cambia inmediatamente. Típicamente toma años para que un niño obeso se establezca en un peso saludable. Estos cambios son muy difíciles, acuérdesese que debe de mantener una actitud positiva para que su niño mantenga una actitud positiva. Muchos lo han hecho, sí se puede hacer!

CONSEJOS PARA VIVIR UN MODO DE VIDA SALUDABLE:

8 a 12 años de edad

Ésta lista incluye sugerencias específicas que se pueden usar para mejorar el modo de vivir de su niño. Acuérdesse que cada niño es diferente y quizá necesite otro tipo de programa. Escoja dos o tres cosas a la vez en que enfocarse. Cuando ya haya logrado esas cosas, escoja otras metas de la lista.

- ❑ **Haga que su niño escoja y pertenezca a un deporte de su agrado.** Sí después de empezar quiere dejarlo, convénzalo de que debe seguir por 4 a 6 semanas porque esa es la cantidad de tiempo necesaria para formar un hábito. Acuérdesse que el ejercicio quizás seá más importante que lo que come su niño.
- ❑ **Reduzca el tiempo de TV y juegos de videos.** Estas actividades han reemplazado la actividad física. Niños de edad escolar no deben mirar o jugar más de 2 horas al día de TV/computadora/juegos de videos. **Nunca debe tener un televisor en el cuarto de los niños.**
- ❑ **Trate que su niño lleve su almuerzo a la escuela.** Niños mayores de siete años deben ayudar a preparar su lonche la noche anterior. Esto ayuda a darle un poco de responsabilidad por su salud. Un sandwich simple, fruta y una botella de agua es un buen ejemplo para empezar.
- ❑ **Tome mucha agua!** Es el combustible del metabolismo. Esto se puede facilitar sí hay muchas botellas de agua en la casa.
- ❑ **Reduzca los dulces, papitas, sodas y bebidas azucaradas.** Estas cosas contienen calorías sin valor nutricional. Pero no las elimines completamente, sino lo antojarán más.
- ❑ **Compre solamente leche sin grasa (que diga “non-fat”).** Niños deben tomar leche por el valor nutritivo (el calcio y las vitaminas). Sí no se acostumbran al sabor, pueden tomar la de 1% grasa.
- ❑ **Reduzca la comida ligera.** Una hamburguesa y papas fritas una vez cada 2-4 semanas está bien, pero que sea para el almuerzo y no para la comida.
- ❑ **Coma tres comidas TODOS LOS DIAS; desayuno, almuerzo y cena.** Saltar comidas envía un mensaje equivocado al cuerpo. Desminuye el metabolismo del cuerpo.
- ❑ **Sirva la cena a la misma hora todos los días y con toda la familia si es posible.** Estudios muestran que familias que comen juntos, en general comen más saludable. Niños mayores deben ayudar con la preparación de la comida. No se debe mirar television durante la comida.
- ❑ **Sirva los alimentos del niño en un plato más pequeño.** Un niño no debe comer la misma cantidad de un adulto. Si su niño quiere más comida, entonces le sirve un poco más.
- ❑ **No lleve a su niño cuando vaya hacer sus compras.** Los niños piden comidas que no son saludables, mejor es no llevarlos para evitar los pleitos. Sí Ud. no lo compra, no lo pueden comer. Después que aprenden como comer mejor, puede llevarlos al mercado a que escojan alimentos saludables.
- ❑ **Coma fruta.** Puede ayudar a su niño a comer más fruta preparándole licuados. Mezcle varias frutas con agua, leche (descremada) o yogurt en una liquadora (no le ponga azúcar). Es delicioso!

- ❑ ***Su niño debe comer una ensalada (con aderezos dietéticos) 20 minutos ANTES de la cena.*** Esto cumplirá dos cosas: por fin comerán sus vegetales y también se saciarán un poco antes de la cena. Junto con su ensalada deben tomar un vaso grande de agua fría. El frío ayudará a encoger el estómago y el niño(a) se sentirá más lleno. Si su niño es mayor de siete años, ellos pueden preparar su ensalada.
- ❑ ***Lo que se prepara por la cena es lo que hay de comer.*** Ésta debe ser la nueva regla de la casa. Muchas veces se prepara una comida saludable y los niños no la quieren comer. Si esto pasa, el niño se debe retirar del comedor inmediatamente y su plato se debe guardar en la refrigeradora. Evite los pleitos. Después cuando tenga hambre, ofrézcale su plato. Si no lo quiere, dígame que no hay otra cosa para comer (no le ofrezca otra comida). Los niños tienen que aprender a comer y los padres están encargados de enseñarles.

Puntos de interés:

- La meta para la mayoría de niños no es perder peso sino nivelar su peso. De ésta manera mientras siguen creciendo empiezan a adelgazarse. No debe enfocarse mucho en el peso porque un niño que está creciendo va a aumentar un poco.
- La otra meta es que el niño se independice y que aprenda como comer y ser activo.
- Toda la familia debe estar de acuerdo en como ayudar al niño a cambiar su manera de vivir.
- No le diga a su niño que está en una dieta. “Dieta” es algo que se hace por un tiempo. Su niño no está en una dieta, solamente está aprendiendo como comer de una manera saludable.
- Todo en moderación. Si se prohíben ciertas comidas totalmente, esto a veces crea una situación donde el niño va a tener más antojos por esa comida. La meta no es limitar totalmente la comida sino enseñarle a su hijo a comer bien.
- Nunca use comida como un premio. Si su niño hace algo que merece una atención especial, dígame que lo quiere y salgan a hacer algo juntos.
- **LO MÁS IMPORTANTE:** La meta para niños debe ser realista. Nada cambia inmediatamente. Típicamente toma años para que un niño obeso se establezca en un peso saludable. Estos cambios son muy difíciles, acuérdesese que debe mantener una actitud positiva para que su niño mantenga una actitud positiva. Muchos lo han hecho, sí se puede hacer!

CONSEJOS PARA VIVIR UN MODO DE VIDA SALUDABLE:

Adolescentes

Ésta lista incluye sugerencias específicas que se pueden usar para mejorar tu modo de vivir. Acuérdate que cada persona es diferente y quizá necesites otro tipo de programa. Escoje dos o tres cosas a la vez en que enfocarte. Cuando ya hayas logrado esas cosas, escoje otras metas de la lista.

- ❑ ***Escoje y pertenece a un deporte de tu agrado.*** Es importante que escojas un deporte que te guste. Debes seguirlo por 4 a 6 semanas porque esa es la cantidad de tiempo necesaria para formar un hábito. Acuérdate que el ejercicio es **más** importante que lo que comes. Caminar por media hora al día es una buena manera de empezar si no puedes hacer un deporte.
- ❑ ***Elimine el televisor de tu dormitorio.*** Es muy difícil ser activo si tienes un televisor en tu dormitorio.
- ❑ ***Reduce el tiempo de TV y juegos de videos.*** Estas actividades han reemplazado la actividad física. No se debe mirar o jugar más de 2 horas al día de TV/computadora/juegos de videos. Esto incluye vacaciones y fines de semana.
- ❑ ***Aprende a preparar tus propias comidas saludables.*** Esto te dará un poco de control sobre lo que comes. Debes ayudar a cocinar en tu hogar para que puedas aprender.
- ❑ ***Come tres comidas TODOS LOS DIAS; desayuno, almuerzo y cena.*** Saltar comidas envía un mensaje equivocado al cuerpo. Disminuye el metabolismo del cuerpo. Quemarás calorías solamente comiendo con regularidad.
- ❑ ***Lleva tu almuerzo a la escuela.*** Prepara tu almuerzo la noche anterior. De esta manera tienes más control sobre tu salud. Un sandwich simple, fruta y una botella de agua es un buen ejemplo para empezar. Un lonche hecho en casa es más saludable y más delicioso que comida preparada en la cafetería.
- ❑ ***Come la cena con tu familia a una hora fija.*** Estudios muestran que familias que comen juntos, en general comen más saludable. Recuerda, no se debe mirar televisión durante la comida.
- ❑ ***Trata de comer una ensalada 15-20 minutos ANTES de la cena.*** Esto es lo que hacen los restaurantes para llenar a sus clientes. Ahora con las ensaladas pre-preparadas es muy fácil. Usa varios tipos de aderezos dietéticos para que no te aburres de la misma cosa. Trata de comer una ensalada 3 veces a la semana para empezar.
- ❑ ***Toma mucha agua!*** Es el combustible del metabolismo. Esto se puede facilitar si llevas una botella de agua en tu mochila.
- ❑ ***Reduce los dulces, papitas, sodas y bebidas azucaradas.*** Estas cosas contienen calorías sin valor nutricional. No se tienen que eliminar completamente, sino solamente trata de reducir las.
- ❑ ***Toma solamente leche sin grasa (que diga “non-fat”).*** Se toma leche por el valor nutritivo (el calcio y las vitaminas) no el sabor. Si no te acostumbras al sabor, puedes tomar la de 1% grasa. Trata de tomar 3 vasos al día.

- ❑ **Reduce la comida ligera.** Una hamburguesa y papas fritas una vez cada 2-4 semanas está bien, pero que sea para el almuerzo y no para la comida. La mayoría de la comida ligera se compra por antojo. Si vas a comer comida ligera, debe ser planeado y no debes de “agrandar” la orden. Después de un mes de disminuir la comida ligera, no la extrañarás mucho.
- ❑ **Haz actividades con tus amigos que no envuelvan comer.** Comer con amigos es algo social pero trata de hacer otros tipos de actividades que te mantengan activo.
- ❑ **Vaya de compras con tus padres.** Cuando ya aprendas comer saludablemente, debes ir al mercado para escoger comidas nutritivas. Acuérdate nunca ir al mercado con hambre. Tendrás la tentación de comprar comidas de antojo.
- ❑ **Come más fibra.** Pan de trigo en vez de pan blanco. Cereal de trigo en vez de cereales azucaradas. Fibra puede hacer una gran diferencia.
- ❑ **Come fruta.** Si no te gusta comer fruta, trata de hacer licuados. Mezcla varias frutas con agua, leche (descremada) o yogurt en una licuadora (no le pongas azúcar). Cuidado con los licuados que se compran, a veces tienen demasiada azúcar y calorías.
- ❑ **Compre nueva ropa.** Cuando empieces a perder peso, reemplaza tu ropa con ropa de una talla más pequeña. Si sientes que tu nueva ropa te empieza a quedar un poco apretada, sabes que has empezado a aumentar de peso de nuevo.

Puntos de interés:

- La meta no es perder peso sino ser más activo y comer más saludable.
- Trata de que tus amigos y familia te ayuden. Por ejemplo, no deben comer comida que no sea saludable delante de ti.
- **NO estas en una dieta!** La palabra “dieta” típicamente indica un cambio temporal y en la mayoría de los casos no son saludables.
- Todo en moderación. Eliminar ciertas comidas totalmente causa a algunas personas a tener más antojos por esa comida. La meta no es limitar toda la comida sino comer en moderación y ser activo.
- **LO MÁS IMPORTANTE:** La meta tiene que ser realista. Nada cambia inmediatamente. Estos cambios son muy difíciles y a veces no los vas a cumplir. Si esto pasa, no te debes sentir culpable. Acuérdate mantener una actitud positiva! Usa cambios pequeños para motivar otros cambios.