

Nutrition Nibbles



January, February, March 2016 - Issue
Tri-County Health Department Newsletter for families with young children
Serving Adams, Arapahoe and Douglas counties
303-220-9200 • www.tchd.org

Help Your Kids Keep a Healthy Weight!

- 1** Include fruits and veggies
- 2** Serve water or low-fat milk
- 3** Serve small portions, let your child tell you if they are still hungry
- 4** Include two food groups
- 5** Offer foods with healthy protein and fats
- 6** Turn off the TV to enjoy your snack, then get back to playing!

6 TIPS FOR A HEALTHY SNACK

*For snack ideas, check out the QR code below!

When a child weighs too much, they can develop health problems like pain in their joints, Diabetes, high blood pressure and cholesterol, and they may even have trouble keeping up with their friends!

Get the whole family involved and be a good role model! Kids watch what you do and copy what they see. When you offer healthy foods, are active as a family, and turn off the tv, everyone will win!

Winter Wonderland Activities for the Whole Family



SNOWMAN

Bundle up and get the whole family together to build a snowman or snow creature.

BIKE

When the snow melts, head to the park or ride your bikes!

OBSTACLE COURSE

Create an obstacle course with pillows, chair cushions and soft toys. Ready, Set, Go!

TAG, YOU'RE IT!

Throw on that winter coat and boots, who's up for a game of tag?

DANCE

Have a family dance party after dinner, don't forget the costumes!

AD EXERCISE

Get up and move during TV commercials. How many jumping jacks can you do?

What is screen time?

SCREEN TIME IS ANY TIME SPENT WATCHING TV, PLAYING ON PHONES, TABLETS, OR VIDEO GAMES. TRY TO AIM FOR 2 HOURS OR LESS EACH DAY.



FOR MORE IDEAS ABOUT KEEPING A HEALTHY WEIGHT AND RECIPES, CHECK OUT THE LINKS BELOW!

<https://www.pinterest.com/pintchd/>
<http://www.webmd.com/parenting/features/healthy-snacks-for-kids>



www.tchd.org

Nutrition Nibbles



January, February, March 2016 - Issue
Tri-County Health Department Newsletter for families with young children
Serving Adams, Arapahoe and Douglas counties
303-220-9200 • www.tchd.org

Help Your Kids Keep a Healthy Weight!

- 1** Include fruits and veggies
- 2** Serve water or low-fat milk
- 3** Serve small portions, let your child tell you if they are still hungry
- 4** Include two food groups
- 5** Offer foods with healthy protein and fats
- 6** Turn off the TV to enjoy your snack, then get back to playing!

6 TIPS FOR A HEALTHY SNACK

*For snack ideas, check out the QR code below!

When a child weighs too much, they can develop health problems like pain in their joints, Diabetes, high blood pressure and cholesterol, and they may even have trouble keeping up with their friends!

Get the whole family involved and be a good role model! Kids watch what you do and copy what they see. When you offer healthy foods, are active as a family, and turn off the tv, everyone will win!

Winter Wonderland Activities for the Whole Family



SNOWMAN

Bundle up and get the whole family together to build a snowman or snow creature.

BIKE

When the snow melts, head to the park or ride your bikes!

OBSTACLE COURSE

Create an obstacle course with pillows, chair cushions and soft toys. Ready, Set, Go!

TAG, YOU'RE IT!

Throw on that winter coat and boots, who's up for a game of tag?

DANCE

Have a family dance party after dinner, don't forget the costumes!

AD EXERCISE

Get up and move during TV commercials. How many jumping jacks can you do?

What is screen time?

SCREEN TIME IS ANY TIME SPENT WATCHING TV, PLAYING ON PHONES, TABLETS, OR VIDEO GAMES. TRY TO AIM FOR 2 HOURS OR LESS EACH DAY.



FOR MORE IDEAS ABOUT KEEPING A HEALTHY WEIGHT AND RECIPES, CHECK OUT THE LINKS BELOW!

<https://www.pinterest.com/pintchd/>
<http://www.webmd.com/parenting/features/healthy-snacks-for-kids>



www.tchd.org

Pequeños Consejos de Nutrición

enero, febrero, marzo 2016
Boletín de noticias del Departamento de Salud del Tri-County para familias con niños pequeños.
Sirviendo los condados de Adams, Arapahoe, Douglas
303-220-9200 - www.tchd.org



¡Ayude a sus niños a mantener un peso saludable!

1 Incluir frutas y verduras

2 Servir agua o leche baja en grasa

3 Sirva porciones pequeñas, deje que su niño le diga si todavía tiene hambre

6 CONSEJOS
PARA UNA MERIENDA

SALUDABLE

Incluya dos grupos de alimentos **4**

Ofrezca alimentos con proteínas y grasas saludables **5**

Apague la TV para disfrutar de la merienda, luego vuelva a jugar! **6**

*Para ideas sobre bocadillos, revise el código QR que está abajo!

Quando un niño pesa demasiado, puede desarrollar problemas de salud como: dolor en las coyunturas, diabetes, presión alta, colesterol, y también puede tener problemas para relacionarse con sus amigos!

Mantenga la familia entera envuelta y sea un buen modelo a seguir! Los niños observan lo que usted hace y copian lo que ven. Cuando usted le ofrece alimentos saludables, se mantienen, activos como familia y apagan la TV, todo el mundo va a ganar!

Actividades de invierno para toda la familia



Hombre de nieve

Abrige y reúna toda la familia para construir un hombre de nieve.

Bicicleta

Ve a correr en tu bicicleta cuando se derrita la nieve!

Carrera de obstáculos

Crece una carrera de obstáculos con almohadadas, cojines y peluches. Listo en su marca, fuerai!

Juego de etiquetar!

Póngase el abrigo y las botas de invierno. ¿Quién quiere jugar al juego de etiquetar?

Baile

Tenga una fiesta de baile después de la cena, no olvide su difraz.

Haga ejercicios

Levántese y muévase durante los comerciales de TV. Cuántos ejercicios de saltos puedes hacer?

¿Cuál es el tiempo en pantalla?

Tiempo en pantalla es cualquier tiempo viendo TV, jugando en el celular, tabletas o juegos de videos. Trate de llegar al objetivo de dos horas o menos cada día.



Para más ideas acerca de mantener un peso saludable y recetas, vea los enlaces abajo!

<https://www.pinterest.com/pintchd/>
<http://www.webmd.com/parenting/features/healthy-snacks-for-kids>



www.tchd.org

Pequeños Consejos de Nutrición

enero, febrero, marzo 2016
Boletín de noticias del Departamento de Salud del Tri-County para familias con niños pequeños.
Sirviendo los condados de Adams, Arapahoe, Douglas
303-220-9200 - www.tchd.org



¡Ayude a sus niños a mantener un peso saludable!

1 Incluir frutas y verduras

2 Servir agua o leche baja en grasa

3 Sirva porciones pequeñas, deje que su niño le diga si todavía tiene hambre

6 CONSEJOS
PARA UNA MERIENDA

SALUDABLE

Incluya dos grupos de alimentos **4**

Ofrezca alimentos con proteínas y grasas saludables **5**

Apague la TV para disfrutar de la merienda, luego vuelva a jugar! **6**

*Para ideas sobre bocadillos, revise el código QR que está abajo!

Quando un niño pesa demasiado, puede desarrollar problemas de salud como: dolor en las coyunturas, diabetes, presión alta, colesterol, y también puede tener problemas para relacionarse con sus amigos!

Mantenga la familia entera envuelta y sea un buen modelo a seguir! Los niños observan lo que usted hace y copian lo que ven. Cuando usted le ofrece alimentos saludables, se mantienen, activos como familia y apagan la TV, todo el mundo va a ganar!

Actividades de invierno para toda la familia



Hombre de nieve

Abrige y reúna toda la familia para construir un hombre de nieve.

Bicicleta

Ve a correr en tu bicicleta cuando se derrita la nieve!

Carrera de obstáculos

Crece una carrera de obstáculos con almohadadas, cojines y peluches. Listo en su marca fuerai!

Juego de etiquetar!

Póngase el abrigo y las botas de invierno. ¿Quién quiere jugar al juego de etiquetar?

Baile

Tenga una fiesta de baile después de la cena, no olvide su difraz.

Haga ejercicios

Levántese y muévase durante los comerciales de TV. Cuántos ejercicios de saltos puedes hacer?

¿Cuál es el tiempo en pantalla?

Tiempo en pantalla es cualquier tiempo viendo TV, jugando en el celular, tabletas o juegos de videos. Trate de llegar al objetivo de dos horas o menos cada día.



Para más ideas acerca de mantener un peso saludable y recetas, vea los enlaces abajo!

<https://www.pinterest.com/pintchd/>
<http://www.webmd.com/parenting/features/healthy-snacks-for-kids>



www.tchd.org