Memorandum

#05-001

TO: WIC Regional Directors
WIC Local Agency Directors

FROM: Linda Brumble, Unit Manager
Nutrition Education/Clinic Services Unit
Nutrition Services Section

DATE: December 22, 2004

SUBJECT: The *Winter 2005 Healthy Family Newsletter*

The *Winter 2005 Healthy Family Newsletter* for WIC participants is being mailed to local agencies during the week of December 20, 2004. Each local agency will receive one original to use to make copies for your WIC participants and may be viewed on the WIC web site at: http://www.tdh.state.tx.us/wichd/nut/hfnews.htm. Please share this information with your nutrition and breastfeeding coordinators.

This issue, "Getting Active", provides ideas for healthy physical activity for parents who want to help their children improve their health and fitness. *The Healthy Family Newsletter* is a quarterly participant handout designed to provide parenting skills information and to improve the fitness of families in Texas through healthy eating and physical activity.

If you have questions or require additional information, please contact Lynn Wild, Nutrition Education Consultant, Nutrition Education/Clinical Services Unit, at (512) 458-7111, extension 3543, or lynn.wild@tdh.state.tx.us, or Delores Preece, Nutrition Education/Clinic Services Unit, at (512) 458-7111, extension 3444, or delores.preece@tdh.state.tx.us.

WIC Healthy Family Newsletter

Winter 2005

Getting Active

Being overweight can lead to serious health problems for both children and adults. Are you ready to help your family keep a healthy weight? Physical activity for about 30 minutes most days of the week improves health, can be fun time with your children, and helps with weight loss and maintenance. These ideas can get you started.

1. Find fun ways to be active in your house. Put masking tape on the floor in a straight line and pretend to walk the "tight rope" with your child. Jump up and down with your child on a soft, skid-proof rug. Invite your child to sit with you on a bare floor, pull your knees up and both of you use your hands to spin in circles on your bottoms.
2. Use music at your house to dance with your children or teach them to dance with their dolls or stuffed animals. You can use music to make doing chores with your children a fun activity.
3. Find toys that encourage your children to play actively. At most neighborhood shops and department stores you can find inexpensive balls, Frisbees, jump ropes, Hula Hoops, and chalk to make a hopscotch board. They bring children hours of fun and active play.
4. Look for a program to teach your children to swim. This great activity will help you and your children beat the heat in Texas while staying active.
5. Go on a family picnic. Play tag, ball, or other games before you eat.
6. Take a brisk walk after dinner. Find a friend and try your neighborhood, a school track, a park, or wherever you feel safe and comfortable. In bad weather, walk inside a shopping mall.
7. Encourage your children to walk to school. Until they can go alone, walk with them and bring your younger children.
8. Garden together as a family. Planting and weeding are great activities. Plus, growing your own vegetables is a good way to interest your children in eating them.
9. Turn off the TV. Children who watch too much TV tend to eat more and exercise less. The ads for sweets, sodas, and high fat foods attract them to foods that cause weight gain. Talk, read, or play with your children; everyone will benefit.

Parenting Tip:

Dress your children in clothes that make physical activity easy and comfortable. Tennis shoes make running easy. Girls can wear shorts or pants to climb, play games, and turn cartwheels. Find clothes that wear well during hard playing.

WIC Growing Healthy Families

This institution is an equal opportunity provider.

Texas Department of State Health Services

© 2005.
Department of State Health Services.
All rights reserved.

Boletín informativo de WIC para la familia saludable

Invierno de 2005

Sea más activo

Tener exceso de peso puede ocasionar graves problemas de salud tanto para niños como para adultos. ¿Está listo para ayudar a su familia a mantener un peso saludable? Hacer actividades físicas por unos 30 minutos casi todos los días de la semana mejora la salud, puede ser un tiempo de diversión con los hijos y ayuda a reducir y mantener el peso. Estas ideas pueden ayudarlo a comenzar.

1. Encuentre maneras divertidas de mantenerse activo en casa. Ponga una línea recta de cinta adhesiva en el piso y practique caminar sobre la "cuerda floja" con sus hijos. Brinque con sus hijos sobre una alfombra o tapete suave y a prueba de resbalones. Invite a sus hijos a sentarse con usted en el piso, doblen las rodillas y usen las manos para dar vueltas sobre las asentaderas.
2. Ponga música en su casa para bailar con sus hijos, o enséñeles a bailar con sus muñecas o animales de peluche. Puede poner música para hacer que los quehaceres del hogar sean una actividad divertida.
3. Busque juguetes que animen a los niños a jugar activamente. En la mayoría de las tiendas de su colonia o en los grandes almacenes puede conseguir juguetes baratos como pelotas, Frisbees, cuerdas para saltar, Hula Hoops y gises para jugar al avión. Éstos les brindan horas de diversión a los niños y los mantienen activos.
4. Busque algún programa de clases de natación para sus hijos. Esta magnífica actividad les ayudará a usted y a sus hijos a mantenerse frescos en el calor de Texas y al mismo tiempo permanecer activos.
5. Salgan a un día de campo familiar. Jueguen a las escondidas, con la pelota o a cualquier otro juego antes de comer.
6. Salgan a caminar a paso ligero después de la cena. Inviten a algún amigo y caminen por su colonia, en la pista para correr de alguna escuela, en un parque o dondequiera que se sientan seguros y a gusto. En caso de mal tiempo, pueden caminar dentro de algún centro comercial.
7. Anime a sus hijos a que caminen a la escuela. Camine con ellos hasta que tengan la suficiente edad para ir solos, y lleve también a sus hijos pequeños.
8. Trabajen juntos en el jardín como actividad familiar. Plantar y deshierbar son magníficas actividades. Además, cultivar sus propias verduras es una buena manera de hacer que sus hijos se interesen en comerlas.
9. Apague la televisión. Los niños que ven demasiada televisión tienden a comer más y a hacer menos ejercicio. Los anuncios de dulces, refrescos gaseosos y alimentos altos en grasas incitan a los niños a comer alimentos que los hacen subir de peso. Platique, lea o juegue con sus hijos; todos se beneficiarán.

Consejo para los padres:

Vista a sus hijos con ropa cómoda que facilite las actividades físicas. Los zapatos tenis son mejores para correr. Las niñas pueden ponerse shorts o pantalones para trepar, jugar y dar volteretas. Busque ropa que sea duradera y que aguante el juego activo.

WIC Growing Healthy Families

Esta institución ofrece igualdad en las oportunidades de servicios para todos.

Texas Department of State Health Services

© 2005.
Departamento Estatal de Servicios de Salud.
Todos los derechos reservados.