

How Can Families Be Healthier?

Involving the whole family is the best way to promote better eating habits and healthy activities for your children. A whole-family approach simply means that everyone - parents and kids alike - works together as a team to achieve good health and well being. As with any team, there's a leader or coach - and that's you!

- **Lead by example.** Adult family members are important role models for healthy eating and exercise. Talk about why you eat fruit as a snack, take an exercise class, or go for walks.
- **Start 'em young.** Don't wait until your child is at an unhealthy weight to institute good eating and activity habits. It's much easier to maintain a healthy weight than to lose pounds later.
- **Be active together.** Make it usual for the family to be active, not sedentary. Being active as a family allows kids to expend energy in a positive way, and adults reap the health benefits, too.
- **Cook together.** It may be impractical to do it every day, but invite kids into the process of preparing food. Little kids can learn math skills by measuring and they'll begin to understand the chemistry of cooking. They'll also gain an understanding of healthy ingredients. Older kids will enjoy having the authority to select and prepare foods they like and will be more likely to eat what they've made. It may even inspire them to make healthy choices on their own.
- **Eat together.** Eating a meal as a family sends the right messages about nutrition. Kids will see their parents eating healthy food and may be inspired to try new foods. They will also come to see mealtime as a time for socializing and sharing. Parents get a chance to offer nutritious food, note their child's likes and dislikes, and tune in to their child's triumphs and troubles through conversation.

Family Goals Chart

If you're trying to build healthier family habits, a goal chart is a good way to keep score. A chart, posted in a prominent spot like the refrigerator, can remind family members to pay attention to eating and exercise habits. Choose family goals, such as exercising every day and eating fruits and vegetables. Keep track of who meets their goals, and praise those who do. And when the whole family achieves the goals, do something fun together to celebrate.

Como pueden estar las familias más saludables?

Involucrando a toda la familia es la mejor manera de promover mejores hábitos alimenticios y actividades saludables para sus niños. El enfoque a toda la familia simplemente significa todos – padres e hijos por igual – trabajan juntos como equipo para alcanzar buena salud y bienestar. Al igual que en cualquier equipo, hay un líder o un entrenador – ese es Usted!

Lideré con el ejemplo. Los adultos en la familia son modelos importantes para comer saludable y hacer ejercicio. Hablen acerca de porque Usted come frutas como un refrigerio, porque toma alguna clase de ejercicio, o porque toma caminatas.

Empléeselos chicos. No espere hasta que su hijo(a) este en un peso no saludable para tartar de imponer buenos hábitos alimenticios y actividades físicas. Es mas fácil mantener un peso saludable que perder libras después.

Estén activos juntos. Háganlo normal y usual que la familia este activa no sedentario. El estar activos en familia le permite a los niños gastar energía en una forma positiva, y los adultos se llevan los beneficios saludables también.

Cocinen juntos. No podrá ser posible hacerlo todos los días pero inviten a los niños a ayudar a preparar los alimentos. Los niños pequeños pueden aprender matemáticas mientras cocinan al ir midiendo los ingredientes. Ellos empezaran a entender hacerla de la química de cocinar. También entenderán acerca de ingredientes saludables. Los niños mas grandes les encantara la autoridad de seleccionar y preparar comidas que les gustan y se comerán mas fácil algo que ellos mismos prepararon. Talvez los inspire a tomar decisiones saludables por ellos mismos.

Coman juntos. Comer juntos como familia le manda el mensaje correcto acerca de la nutrición. Los niños verán a sus papas comer saludablemente y podrian tratar nuevas comidas. También verán la hora de comer como un tiempo para socializar y compartir. Para los padres es un buen momento para ofrecer comida saludable, notar lo que al niño le gusta y lo que no, y para ponerse al tanto de los triunfos y problemas de su pequeño durante la conversación

Tabla de Metas Familiares

Si Usted esta tratando de crear hábitos alimenticios mas saludables talvez una tabla de metas es una buena forma de mantener el progreso. Una tabla, colgada en un área prominente de la casa como en el refrigerador, le puede recordar a la familia de poner atención a los hábitos alimenticios y las actividades físicas. Escojan metas familiares, tales como ejercitar todos los días y comer frutas y verduras. Monitoree de quien esta alcanzando sus metas, y celebren ese logro. Y cuñado toda la familia alcance la meta hagan algo divertido juntos para celebrar.