

Promoting Healthy Habits

The rate of overweight children and adolescents has tripled in the past 30 years.

The good news is that many factors that contribute to excess weight in children can be controlled. UVA Children's Fitness Clinic offers a variety of reminders and suggestions to help your children grow up healthier.

Be mindful of your child's diet:

- Reduce calories from liquids that are high in fat and sugar, such as soda, fruit drinks, juice, whole milk and milk shakes.
- Limit 100% juice intake to 4 oz. per day. Instead, encourage your child to eat fresh fruit.
- Teach your children to eat a combination of five fruits and vegetables each day. This adds variety to their diet along with fiber, and essential vitamins and minerals.
- A child older than 1 year should get two to three servings of low- or non-fat dairy per day to meet their calcium needs. Always opt for low-fat dairy products.

Use mealtime to promote healthy habits for your whole family:

- Include your children in meal preparation. This will add variety to their diet by encouraging them to taste what they have prepared and showing them that food is fun.
- Breakfast is the most important meal of the day! Eating breakfast will prevent excess hunger throughout the day, thus minimizing snacking and overeating.
- Help your child choose lunch to ensure they are eating the healthiest options available. Review the school lunch menu with your child. Pick days for them to buy lunch and days to bring it. Don't forget to add fruits and vegetables.

- Use mealtimes to be together as a family. This will allow you to model good eating habits for your children and spend quality time together.
- Designate a time and place for meals to give them structure. This will minimize snacking and grazing during the day.

Be mindful of your child's physical activity:

- Screen time should not exceed 2 hours a day. This includes TV, computer and video games. The more time a child is in front of a screen, the less time they are active and the more likely they are to snack.
- Increase activity to at least 1 hour per day by walking, dancing, bike riding or playing sports.

At UVACHildren's Hospital, caring for children is our specialty. We have more than 500 healthcare professionals dedicated to treating children in an environment specially designed for kids and their families. UVA Children's Hospital encompasses a pediatric emergency department, a state-of-the-art Newborn Intensive Care Unit, an intensive care unit (PICU), acute care facilities, the Kluge Children's Rehabilitation Center and an extensive network of primary and specialty care clinicians.

Our goal is to get kids back to being kids.

For more information, please contact us at 434-982-1607.

Hábitos Saludables

En los últimos 30 años, el índice de niños y adolescentes con sobrepeso se ha triplicado.

La buena noticia es que muchos factores que contribuyen al sobrepeso infantil se pueden controlar. La Clínica Infantil de Aptitud Física de la UVA (UVA Children's Fitness Clinic) ofrece una variedad de recordatorios y sugerencias para ayudar a que sus niños crezcan más sanos.

Preste atención a la dieta de su niño:

- Disminuya las calorías limitando los líquidos con alto contenido de grasas y azúcar, como soda, bebidas de frutas, jugos, leche entera y batidos.
- Límite el consumo total de jugos puros a cuatro onzas por día. En su lugar, aliente a su niño a comer frutas frescas.
- Enseñe a su niño a comer una combinación de cinco frutas y vegetales cada día. Esto añade variedad a su dieta, además de fibra y vitaminas y minerales esenciales.
- Para satisfacer sus necesidades de calcio, un niño mayor de un año debería recibir dos a tres porciones diarias de productos lácteos bajos en grasas o descremados. Elija siempre productos lácteos bajos en grasas.

Aproveche las horas de las comidas para promover hábitos saludables para toda su familia:

- Incluya a sus niños en la preparación de las comidas. Esto dará variedad a su dieta al motivarlos a probar lo que han preparado y al mostrarles que las comidas pueden ser divertidas.
- ¡El desayuno es la comida más importante del día! Desayunar previene el exceso de hambre durante el día, y esto reduce a un mínimo el picar fuera de hora y comer de más.
- Ayude a su niño cuando elige el almuerzo para asegurar que coma las comidas más saludables. Lea con su niño el menú del almuerzo escolar. Seleccione algunos días para que compre el almuerzo y otros para que lo lleve preparado de su casa. No se olvide de añadir frutas y vegetales.

- Aproveche las comidas como momento de reunión de la familia. Esto le permitirá dar a sus niños un ejemplo de buenos hábitos de alimentación y pasar juntos un tiempo de calidad.
- Designe una hora y lugar para las comidas para darles estructura. Esto reducirá al mínimo el deseo de picar fuera de hora durante el día.

Preste atención a la actividad física de su niño:

- El tiempo frente a la pantalla no debe exceder las 2 horas por día. Esto incluye la televisión, la computadora y los juegos de video. Cuanto más tiempo pasa un niño frente a una pantalla, estará activo durante menos tiempo y será más probable que coma fuera de hora.
- Aumente la actividad a 1 hora por día como mínimo haciendo que su niño camine, baile, ande en bicicleta o practique deportes.

En el UVA Children's Hospital (Hospital de Niños de la UVA), cuidar a los niños es nuestra especialidad. Tenemos más de 500 profesionales de cuidado de la salud dedicados a tratar a los pequeños en un ambiente especialmente diseñado para los niños y sus familias. El UVA Children's Hospital tiene un Departamento de Emergencias Pediátricas, una Unidad Neonatal de Cuidados Intensivos con tecnología de vanguardia, una Unidad de Cuidados Intensivos (PICU, por sus siglas en inglés), instalaciones para cuidados agudos, el Kluge Children's Rehabilitation Center (Centro Kluge de Rehabilitación Infantil) y una amplia red de médicos de atención primaria y especialistas.

Nuestro objetivo es ayudar a que los niños vuelvan a ser niños.

Para más información, por favor, llámenos al (434) 982-1607.