

Equipo de Herramienta de Bienestar Familiar



Mary Bridge Children's
Hospital · Clinics · Foundation

marybridge.org/5210

Herramientas para entender

Ellyn Satter's División de la Responsabilidad al Alimentar	3
Describe los pasos hacia una alimentación competente en niños	
Las Comidas en Familia	4-5
Ponte a prueba para reclamar la comida familiar. Las comidas contienen todos los elementos de una buena crianza: proporcionar, el modelado, la conexión, la enseñanza, el apoyo, y simplemente estar presente.	
Compromisos de Bienestar Familiar	6

Herramientas para la Transformación

5210	7
4 comportamientos que han demostrado mejorar la salud de niños y adultos.	
Escala de Hambre	8
Mida su nivel de hambre.	
Horario de Comidas	9
Establecer comidas y las colaciones. Proporciona estructura y alimentos asurance-nutritiva está en el camino; que se detenga el pastoreo y preguntar constante, "¿Puedo comer algo ahora?"	
Planificación de Comidas	10
Planee una comida una vez, luego sirva una y otra vez.	
Equilibrio para Exito	11
Esta clasifica los alimentos según su contenido nutricional (calorías y / o densidad de nutrientes). Esto también usted y la familia con la selección de alimentos, planificación de las comidas y las compras ayuda.	
Tiempo en Familia	12
Ideas para mejorar y apoyar la conexión.	
Porciones	13
Esto le da buenos consejos para comer y servir cantidades. Esto ayuda a establecer una cantidad razonable para ser consumidos en las comidas y meriendas.	
Mi Plato	14
Utilice la imagen de MyPlate como una forma fácil de equilibrar las comidas, y echa un vistazo a las herramientas de alimentación saludables disponibles en el sitio web para más ideas.	
5210 Bingo	15-16
Esto lleva a los comportamientos saludables que se enseñan en 5210 y lo convierte en un juego divertido que mantiene a todos enfocados en conseguir un bingo con sus propios comportamientos saludables.	

ELLYN SATTER'S División de la Responsabilidad al Alimentar

Los niños se vuelven competentes al comer paso por paso a través de los años al ir creciendo cuando son alimentados de acuerdo a la etapa adecuada siguiendo la división de la responsabilidad. En cada etapa los padres toman el liderazgo al alimentar y dejan que el niño(a) siga su propia dirección al comer.

La división de la responsabilidad con para niños y adolescentess:

- El padre o madre es responsable del *que, cuando, donde*.
- El niño(a) es responsable de *cuanto y si acaso*.

Fundamental a los trabajos de los padres es confiar en que los niños pueden decidir *cuanto y si acaso* van a comer. Si los padres hacen sus trabajos al *alimentar*, los niños harán sus trabajos al *comer*.

Los trabajos de los padres:

- Escoger y preparar comidas
- Proveer regularmente comidas y refrigerios o snacks
- Hacer que las horas de comer sean placenteras
- Enseñarle a los niños lo que tienen que aprender sobre los alimentos y como portarse a la hora de comer
- Ser considerados con la falta de experiencia con los alimentos de los niños sin llegar a darles nada mas lo que les gusta o no les gusta
- No permitir que los niños coman o tomen bebidas (excepto agua) entre las horas de las comidas y refrigerios o snacks
- Dejar que los niños crezcan para tener los cuerpos que estan bien para ellos

Los trabajos de los niños:

- Los niños van a comer
- Ellos van a comer la cantidad que necesitan
- Ellos van a aprender a comer los alimentos que sus padres comen
- Ellos van a crecer predeciblemente, como se espera
- Ellos van a aprender a portarse bien a la hora de comer

Las Comidas en Familia

¿Por qué son importantes?

- Comidas apoyan la regulación alimentaria y el crecimiento apropiado
- Comidas que una familia hacen
- Comidas apoyan una buena crianza
- Comidas proporcionan a los niños con el apoyo social y emocional
- Comidas nos conectan con nuestra historia
- Comidas tranquilizar a los niños que se alimentaban
- Comidas enseñan a los niños a comportarse bien en compañía educada
- Comidas enseñan a los niños a recibir una variedad de alimentos

From "Your Child's Weight: Helping Without Harming, Birth Through Adolescence" by Ellyn Satter

Los ingredientes básicos

- Alimentos que disfrutes
- Un ambiente positivo
- Sus hijos
- Y usted



Mantenga una actitud positiva

Crear una atmósfera positiva en la mesa familiar. Esto se logra en 2 formas:

- Permita que cada persona sea responsable de su propia alimentación
- Prohibición de la crítica y el diálogo interno negativo durante la comida

Para los padres, manteniendo la atmósfera positiva puede tomar el auto-control-este no es el momento para regañar, dando conferencias o corregir. Proteja las comidas y mantener a sus hijos ocupados; que están aprendiendo otras lecciones importantes en su mesa.

¿Qué nos detiene?

Comprometerse a la hora de comer protegida para su familia es difícil no, todo el mundo lo hace, para que otros no van a entender por qué te molestas; muchas actividades están programadas derecho a través del tiempo de la cena; y comidas regulares requieren algún grado de planificación.



Pero uno de los mayores obstáculos es que nos imponemos a nosotros mismos: pensamos que hay una sola manera correcta de servir una comida familiar. Si no se ve como esto, de alguna manera pensamos que no cuenta.



Esta es la familia

Hay más en comer que sólo tener comida nutritiva en nuestros cuerpos. El acceso regular e ininterrumpido a los padres es igualmente importante para los niños.

Reunir a todos, aunque sea por poco tiempo, refuerza los vínculos familiares.

Pruébalo!

- Comience con lo que es posible para su familia, ya que es una comida a la semana o siete.
- Las comidas familiares pueden ser consumidos fuera de una caja o fuera de porcelana fina, en cualquier habitación o ningún espacio, a primera hora de la mañana o a la hora de la cena tradicional, en una mesa o en el suelo.

Compromisos para el Bienestar Familiar

Cada uno de nosotros tenemos un papel que jugar en nuestra salud y bienestar. A continuación se muestra la división propuesta de responsabilidades entre padres y adolescentes / niños.

Padre

ACEPTACIÓN—

- Cada persona tiene un tamaño y una forma de cuerpo único y hermoso.
- Padres pueden establecer límites pero los niños tienen la responsabilidad personal.
- Puede que tenga sentimientos negativos que se pueden cambiar.
- El peso puede ser un riesgo para la salud y sus causas son complejas.

APOYO—

- Voy a escuchar a los pensamientos y sentimientos de mi hijo.
- Voy a valorar mi hijo en palabras y acciones.
- Voy a dar seguimiento de forma coherente.

ACCIÓN—

- Voy a crear un entorno de alimentos saludables.
- Voy a planear y participar en las actividades familiares.
- Voy a mejorar mis hábitos de salud.
- Voy a usar los recursos de apoyo disponibles en mi comunidad.



Adolescente/Niño

YO SOY—

- Yo soy único(a) y hermoso(a) en cualquier tamaño.
- Yo soy responsable de mis propias decisiones.
- Yo no estoy solo(a) —Tengo una comunidad de apoyo trabajando hacia objetivos saludables.

YO VOY A—

- Voy a escuchar a mi cuerpo
- Voy a expresar mis necesidades y sentimientos.
- Voy a elegir alimentos saludables.
- Voy a encontrar maneras de crear un estilo de vida activo y divertido.

READY, SET, GO!

5

o más frutas y verduras

Disfruta de 5 o más frutas y verduras todos los días

- Ase a la parrilla brochetas de vegetales coloridos llenos de tomates, pimientos verdes y rojos, champiñones y cebollas
- Sea creativo(a) con frutas. Haz puré de manzanas, bayas, melocotones o peras en un licuadora para una salsa gruesa y dulce de mariscos o pollo a la plancha o a la parrilla, o para panqueques, tostadas francesas o gofres
- Prepare “sándwiches” con frutas y verduras. Añada estilo a bocadillos con rodajas de piña, manzana, pimiento, pepino y tomate
- Añada verduras ralladas o picadas como calabacín, espinacas y zanahorias a la lasaña, al pastel de carne, puré de patatas, salsa de pasta y platos con arroz
- Moje juncias de pita en humus, chips de tortilla en horno en salsa, fresas o rodajas de manzanas en yogur bajo en grasa, o galletas Graham en puré de

2

horas o menos de tiempo de pantalla recreativo screen

Controle su televisor

- No televisión durante las comidas
- No televisión en la tarea
- No televisores en las habitaciones

1

hora o más de actividad física

Manténganse activo(a) todos los días para sentirse mejor

- Saque a pasear al perro
- Pasee a pie o en bicicleta en los senderos o las bici sendas del condado de Pierce
- Use las escaleras

0

refrescos y bebidas azucaradas más agua y leche baja en grasa

Beba menos azúcar

- Dé sabor a una jarra de agua con rodajas de naranja, lima, limón o pepino
- Haz un batido con leche baja en grasa, hielo y bayas favoritas
- Lleve agua en su carro, para su oficina, y cuando haces ejercicio

Pruébalo!

- Círculo al menos una idea que quieran probar para cada sección número anterior.
- Crea tus propias sugerencias aquí:

5 _____ 1 _____
 2 _____ 0 _____

Escala de Hambre



Pruébalo!

- Haga una lista de palabras "sensación" para los extremos (relleno y muertos de hambre). ¿Qué emociones te conectas con estos estados?
 - ¿Hay una mezcla de asociaciones positivas y negativas para cada estado? ¿Qué otras formas se las necesidades emocionales se reunió además de la comida? Incluya su idea aquí:
-

Horario de Comidas

Comida y refrigerios: Proporcionar comidas y meriendas a horas y en lugares consistentes ayuda a mantener el hambre satisfecha. Además, le permite saber cuándo esperar a comer de nuevo.

Comida	Día de la semana	Horario	Fin de semana	Horario
Desayuno				
Merienda en la Mañana				
Almuerzo				
Merienda de la Tarde				
Cena				
Merienda por la Noche				

Pruébalo!

- Rellene sus comidas actuales tiempos-lo que es realista dado el horario de su familia?
- Identificar posibles meriendas a base de actividades de la familia y golpear a un buen punto medio entre las comidas (esto podría significar 2 meriendas programadas para las lagunas más largos entre las comidas).

Planificación de Comidas

Pruébalo!

- Hacer algunas tarjetas de menú simple para comidas familiares.
- Tienen una reunión de planificación de comidas donde cada miembro de la familia hace 1-2 tarjetas para cosas que pueden cocinar.

Equilibrio para Exito

Grupos de Alimentos	Bloques de construcción de la mayoría de las comidas y meriendas	Las adiciones a algunas comidas y snacks	Trata, extras, lados para complementar su otra buena comida
menos calorías ←————→ más calorías			
Frutas y Verduras La vitamina A y C, fibra	Frescos, congelados o enlatados sin salsa o jarabe añadido	Fresca, congelada o enlatada con salsa o jarabe añadido	Patatas fritas, verduras fritas, masticables de fruta
Panes y Cereales La niacina, tiamina, hierro, fibra	Granos integrales: pan, arroz, pasta, tortillas, pitas o cereales calientes y fríos	Blanca, procesada o refinada: pan, arroz, pasta, tortillas, o cereales calientes y fríos	Molletes, panecillos dulces, cereales dulces, galletas endulzadas
Carne y Otras Fuentes de Proteína Proteínas, vitaminas B6 y B12, zinc y hierro	Los frijoles, arvejas, lentejas, huevos, atún en agua, carnes de todo tipo cocidos al horno, a la parrilla, plancha o al vapor	La mantequilla de maní y nueces, jamón y tocino canadiense, los quesos duros como el cheddar y el suizo, yogur y queso cottage	Carnes y pescados fritos, carnes procesadas alta en grasa como las salchichas, salchichones, y tocino, queso crema (queso Philadelphia)
Leche y Bebidas Leche – proteína y calcio Hidratación	El agua, leche sin grasa o baja en grasa	El jugo de fruta, leche entera	Soda, bebidas endulzadas como limonada, té helado o bebidas deportivas, chocolate caliente, batidos
Condimentos Sparkle, zing, gusto! No mucho valor nutritivo debido a la pequeña cantidad utilizada	Salsa de tomate, mostaza, vinagre, salsa picante, salsa	Aceite vegetal, aderezos para ensaladas	La mantequilla, la margarina y la manteca, salsas cremosas o salsa de queso, crema agria, mayonesa

Pruébalo!

- Trate de equilibrio! El exceso de "Verde" comida puede sentir la restricción, pero demasiada comida "Roja" no apoyar la buena salud y el crecimiento.
- Piense en su despensa y el suministro de alimentos. ¿Dónde se puede mejorar el equilibrio de los buenos alimentos en su casa para permitir que los 3 grupos a ser representados?

Tiempo en Familia

Divirtiéndose

Juego de la familia la noche	Aprender y contar chistes
Concurso de talentos	Dibujar, colorear o pintura
Dormir en el salón o el patio trasero	Juega a los bolos
Lucha de almohadilla	

Unión

Tiempo a solas con uno de los padres	Leer un libro en voz alta
Apague la televisión durante la cena	Dé uno a masajes en la espalda
Adolescentes/niño enseña padre la manera de jugar un videojuego favorito u otra habilidad	
Ir a dar un paseo o una caminata; hablar entre sí	

Mover con Alegría

Bailar juntos	Regístrese para obtener una Fun Run
Irse nadando	Pruebe con un Volksmarch
Hacer un video de ejercicios juntos	Juega un juego de etiqueta
Aprender una nueva habilidad, ya sea en casa o en una clase	
Jugar a la pelota o disco volador	

Celebrando los Logros

Haga un álbum para una temporada de deportes o cualquier otro evento
Tener una cena temática: trajes, de un solo color, hacia atrás cena

Pruébalo!

- Reconocer lo importante que eres para su niño / adolescente mediante la creación de actividades planificadas conjuntamente. Las familias ocupadas confían en el azar para proporcionar momentos juntos; planificación para ellos demuestra que el tiempo en familia es una prioridad.
- Fije una fecha y hora para una actividad de tiempo de la familia: _____
- Nombre de la actividad: _____

Porciones



Porciones de gran tamaño se han vuelto tan comunes que los vemos como normal. Aprender a reconocer, estimar y servir porciones razonables es una habilidad que le permitirá comer cantidades razonables.

Consejos

Abajo platos de tamaño: Los estudios demuestran que los platos son más pequeñas que ponemos un 25% menos comida en nuestros platos.



- Vasos - Para el jugo utilizan un vaso de 4 onzas (1/2 taza). Para el agua, leche o café usar un vaso de 8 onzas.



- Tazones-Para el postre utilizan pequeños cuencos de postre que tienen 1/2 taza de cereales y utilizan un recipiente que contiene sólo 1 taza.



- Platos — 9 pulgadas de ancho.

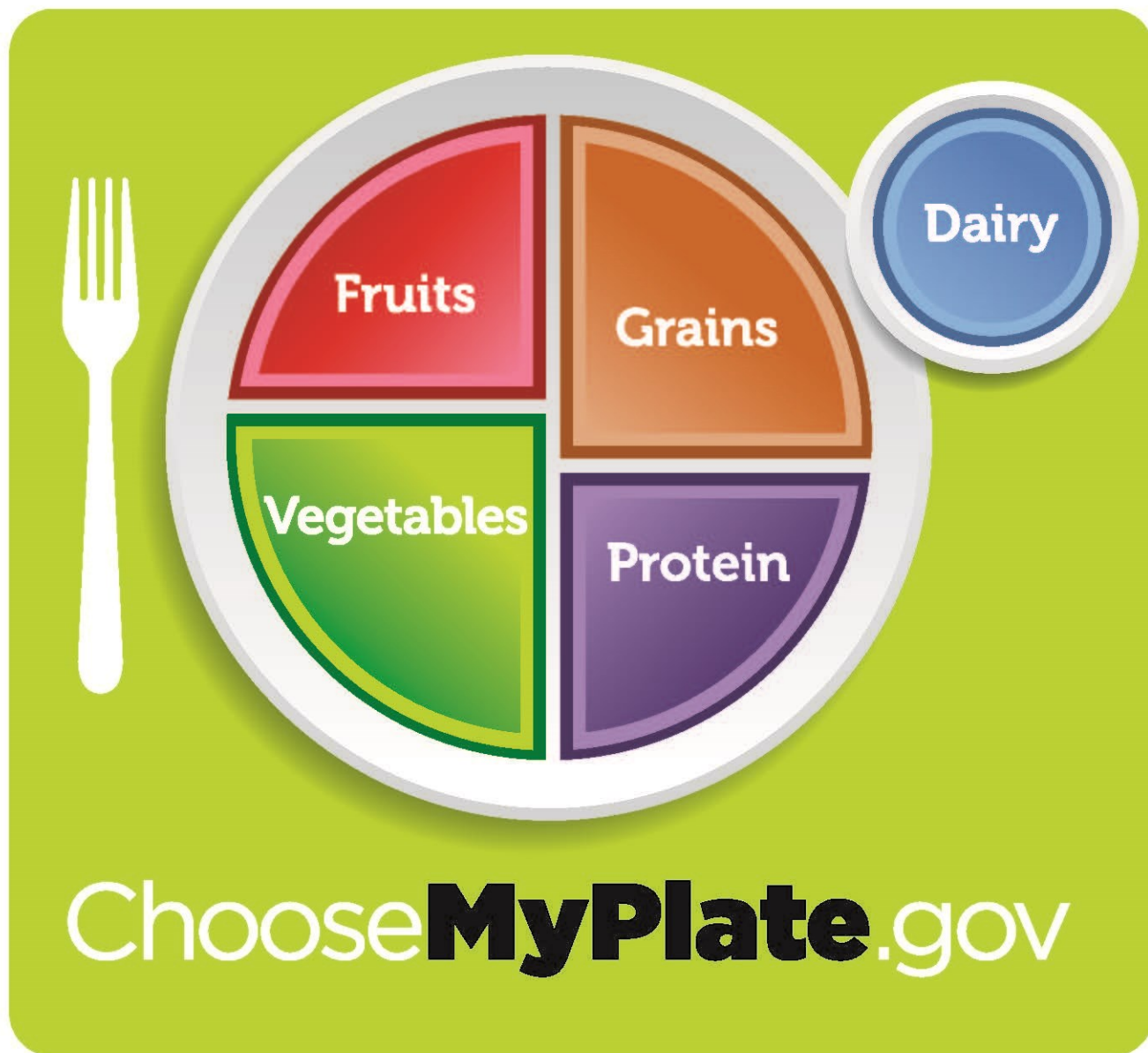


- Cuchara para servir — usan cucharada de sopa en vez de un grande cucharón.

Pruébalo!

- Identificar lugar donde las porciones son un problema para su familia-restaurantes, hogar, escuela? Establezca una meta para abordar esta cuestión
- En casa: medir sus platos para ver lo mucho que tienen
- Compre algunas bolsas de tamaño pequeño para aperitivos pre-envasado (verduras frescas, galletas o chips)

Mi Plato



Pruébalo!

- Ir a ChooseMyPlate.gov para juegos, videos, consejos, recetas e ideas
- Echa un vistazo a las sugerencias "Comer en un presupuesto", "Consejos para ser una familia activa", y mucho más

Diseñar su Propio Bingo

Comer Beber Cocinar	Ayudar Practicar Estudiar	Jugar Mover su cuerpo	Hablar Pensar Sentir	Mis opciones

Pruébalo!

- Rellene cada cuadrado con una actividad.
- Planee una recompensa no alimentaria cuando todas las plazas se completen

5210 Bingo

Juega Bingo! Ver la cantidad de plazas se puede completar en una semana. Planee una recompensa no alimentaria cuando obtiene un Bingo!

5	2	1	0	
5 porciones de frutas y verduras (1/2 taza de verduras cocidas, 1 taza de verduras crudas, 1 pieza)	2 horas o menos de tiempo de pantalla de recreo (TV, tiempo de computadora fuera de la escuela, los juegos de video, etc)	1 hora de actividad física - fuera de la jornada escolar. Jugar al aire libre, caminar, andar en bicicleta, nadar, trabajar en el jardín	Las bebidas azucaradas (0 soda, bebidas de jugo, bebidas deportivas, etc)	Cenamos juntos.
5 porciones de frutas y verduras (1/2 taza de verduras cocidas, 1 taza de verduras crudas, 1 pieza)	2 horas o menos de tiempo de pantalla de recreo (TV, tiempo de computadora fuera de la escuela, los juegos de video, etc)	1 hora de actividad física - fuera de la jornada escolar. Jugar al aire libre, caminar, andar en bicicleta, nadar, trabajar en el jardín	Las bebidas azucaradas (0 soda, bebidas de jugo, bebidas deportivas, etc)	Cenamos juntos.
5 porciones de frutas y verduras (1/2 taza de verduras cocidas, 1 taza de verduras crudas, 1 pieza)	2 horas o menos de tiempo de pantalla de recreo (TV, tiempo de computadora fuera de la escuela, los juegos de video, etc)	FREE	Las bebidas azucaradas (0 soda, bebidas de jugo, bebidas deportivas, etc)	Cenamos juntos.
5 porciones de frutas y verduras (1/2 taza de verduras cocidas, 1 taza de verduras crudas, 1 pieza)	2 horas o menos de tiempo de pantalla de recreo (TV, tiempo de computadora fuera de la escuela, los juegos de video, etc)	1 hora de actividad física - fuera de la jornada escolar. Jugar al aire libre, caminar, andar en bicicleta, nadar, trabajar en el jardín	Las bebidas azucaradas (0 soda, bebidas de jugo, bebidas deportivas, etc)	Cenamos juntos.
5 porciones de frutas y verduras (1/2 taza de verduras cocidas, 1 taza de verduras crudas, 1 pieza)	2 horas o menos de tiempo de pantalla de recreo (TV, tiempo de computadora fuera de la escuela, los juegos de video, etc)	1 hora de actividad física - fuera de la jornada escolar. Jugar al aire libre, caminar, andar en bicicleta, nadar, trabajar en el jardín	Las bebidas azucaradas (0 soda, bebidas de jugo, bebidas deportivas, etc)	Cenamos juntos.