
LESSON CF-000-15

Childhood Obesity: Lily Faces A Problem

Objectives:

Participants will be able to:

- C understand the causes and risks related to childhood obesity.
- C plan healthy meals and snacks for their children.

MATERIALS FOR THE LESSON:

Videotape program: *Childhood Obesity: Lily Faces a Problem* (Lily se enfrenta a un problema) (produced by the Altschul Group Corporation, 1-800-421-2363, in English/Spanish, approximately 13:15 minutes). To obtain copies, please contact the State WIC office at (512) 458-7440.

Summary of video: This video illustrates the importance of healthy eating habits, physical activity, and meal planning for children. Ideas for quick and easy snacks and meals are included.

TV/VCR

Chalkboard, flipchart, magnetic board

Nerf balls, Styrofoam balls, or any other soft object which can be thrown easily

4x6 or 5x7 index cards

pencil or pens

Discussion questions: (attached)

Handouts:

1. *Recipes for Fun Physical Activities* (“*Unas recetas para actividades físicas divertidas*”)
2. *Snacks for Growing Children* (“*Los bocadillos para niños en crecimiento*”)

Teaching tip:

In order to help parents know what to get and how to assemble the materials or prepare the ingredients for the physical activities and snacks, have samples of the materials/ingredients and the assembled product available when you teach this lesson. If you want to make it easier on parents, have a list of where to purchase the materials including the price range for each item.

Materials for opener:

Nerf balls, Styrofoam balls, or any other soft object which can be thrown easily.

Instructions for warm up activity:

If the class is large, and sharing their information with the class would take too long, divide clients into groups to share ideas.

- C Hand out one ball per group
- C Ask the participant who is holding the ball to introduce themselves and share with the group their family's favorite physical activity
- C After they have shared with the group, they toss the ball to the person across from them and the group continues until everyone has shared.
- C Start this activity by introducing yourself and sharing the information.

Opener:

“Thank you for coming today, we’re going to do a quick warm up activity to get us thinking about today’s lesson.”

“If you’re holding a ball, introduce yourself and share with the group your family’s favorite physical activity. When you have finished, toss the ball to the person across from you so they can do the same. Let me begin this activity.”

Introduce the video:

“Today’s video, *Childhood Obesity: Lily Faces a Problem* will help us understand the importance of healthy eating habits and physical activity during childhood.”

Discussion questions:

1. What was Lily’s concern when she realized Janelle was gaining weight? Pause for discussion.

Discussion points:

- C Lily thought about whether or not being overweight or obese ran in her family.
- C She thought about ways to help Janelle with her weight gain.

2. What are some reasons a child could become obese? Pause for discussion.

Discussion points:

- C it's inherited (runs in the family)
- C eating habits of parents or family
- C bribing or rewarding with food
- C valuing the "wrong" foods
- C lack of physical activity
- C emotional overeating

3. Why should you be concerned if your child is obese? Pause for discussion.

Discussion points:

- C Obese children and teens may be treated unfairly by school mates or friends and have problems getting jobs later in life.
- C Health problems (childhood high blood pressure, high cholesterol, and diabetes)
- C Low self-esteem
- C Many obese children and adolescents become obese adults

4. As a parent, what can you do to help a child who is having weight problems? Pause for discussion.

Discussion points:

- C Set a good example for your child by choosing and eating healthy foods.
- C Find out what your child is eating at school (eating high fat snacks or meals).
- C Be patient and handle the situation gently, don't worry them about being overweight.
- C Sit down and eat with your child and join them in physical activities like short walks, swimming, ball toss, etc.
- C Spend more time with your child so they feel more secure.
- C Allow your child to control how much they want to eat, but make sure the foods you offer are not high fat.

5. How did Lily use the food guide pyramid to plan meals for her family? Pause for discussion.

Discussion points:

- C She planned her meals using foods from the bottom of the food guide pyramid (bread/cereal group).
- C She increased the serving amounts of fruits and vegetables to get at least 5 A Day.
- C She served only the amounts from the milk and meat group that Janelle actually needed.
- C She used fewer foods from the very top of the pyramid because she learned they were high in fat and more expensive.

6. Let me give you some final tips to think about:

- C Keep in mind that some weight gain in children is normal.
- C Offer your children healthy foods.
- C Try not to overly restrict foods or force them to eat everything on their plate.
- C Talk to your doctor or WIC nutritionist if you need more help with your child's diet.

7. What other questions or comments do you have about today's topic?

8. Summarize the discussion:

What new idea(s) did you learn today?
Pause for discussion.

If participants have a hard time summarizing the class, assist them if necessary.

Evaluation CF-000-15
Childhood Obesity: Lily Faces A Problem
Oral or Written

Materials:

- C 4x6 or 5x7 index cards
- C pencil or pens
- C Chalkboard, flipchart, magnetic board

Instructions for group written evaluation:

- C On each index card write the three questions listed below.
- C Divide clients into groups, ask them to choose someone as their note taker and spokesperson.
- C Give the groups 5-10 minutes to discuss the questions. Once everyone has answered the questions, have each group share their information.
- C Write the information from each group on a chalkboard, flipchart, or magnetic board to compare answers.

Instructions for oral evaluation:

Write the three questions below on a chalkboard, flipchart, or magnetic board. Ask the class each question and write their answers on the chalkboard, flipchart, or magnetic board.

Questions for written and oral evaluation:

- C Name one reason a child may become overweight.
- C How can you use the food guide pyramid to plan healthier meals for your family?
- C What are some ways you can help a child who is overweight?

NE CODE CF - 000 - 15
Childhood Obesity: Lily Faces A Problem
Lesson Evaluation Form - Staff

Month/Year of lesson use: _____

1. Was the audiovisual easy to see and hear?

- a. yes b. no

2. Was the lesson easy to read and follow?

- a. yes b. no

What changes would you suggest for improving the lesson? _____

3. Was participant feedback:

- a. positive
b. negative
c. indifferent

4. Was the Spanish translation appropriate for your participants?

- a. yes b. no

5. Do you plan to use this audiovisual/lesson again?

- a. yes b. no

Comments _____

6. Additional comments: _____

NE CODE CF-000-15
Childhood Obesity: Lily Faces A Problem
Lesson Evaluation Form - Participant

1. The name of the video I saw today was: _____

2. I am: (you may circle more than 1)

- a. pregnant
- b. breastfeeding
- c. parent of an infant
- d. parent of a child
- e. family or friend

3. How much did you like the video?

- a. a lot
- b. a little
- c. not at all

4. Do you plan to use the recipes on physical activities and snacks?

- a. yes
- b. no

5. Do you think this is a good video to show at WIC?

- a. yes
- b. no

Why? _____

6. What is the most useful thing you learned from the video and discussion today?

7. Comments: _____

NE CODE CF-000-15

**La obesidad en los niños: Lily se enfrenta a un problema
(Childhood Obesity: Lily Faces A Problem)
Formulario de Evaluar La Lección - Participante**

1. El nombre del video que yo vi hoy fue: _____

2. Yo soy: (puede hacer un círculo alrededor de más de uno)

- a. embarazada
- b. dando pecho
- c. madre/padre de un bebé
- d. madre/padre de un niño
- e. pariente o amigo

3. ¿Cuánto le gustó el video?

- a. mucho
- b. un poco
- c. no me gustó

4. ¿Va a usar las recetas sobre las actividades físicas y los bocadillos?

- a. sí
- b. no

5. ¿Piensa usted que es un video bueno para enseñar en WIC?

- a. sí
- b. no

¿Porque? _____

6. ¿Cuál fue la cosa más útil que aprendió del video y de la discusión?

7. Comentario: _____

LECCION WIC CF-000-15

La obesidad en los niños: Lily se enfrenta a un problema (Childhood Obesity: Lily Faces A Problem)

Consejo para enseñar:

Para ayudar a los padres de familia saber qué es lo que se tiene que comprar y cómo preparar los materiales o ingredientes para las actividades físicas y los bocadillos, tenga muestras de los materiales y/o ingredientes y muestras de los juguetes a la mano como parte de esta lección. Si desea, tenga una lista preparada de dónde conseguir los materiales y cuánto pueden costar cada uno.

Los materiales para el comienzo:

bolas de esponja (“nerf”), bolas de “styrofoam” o cualquier otro objeto blando que pueda ser tirado con facilidad

Instrucciones para la actividad inicial:

Si la clase es grande y el compartir su información con la clase tomaría demasiado tiempo, divida a los clientes en grupos para que compartan sus ideas.

- C Entregue una bola por grupo.
- C Pídale al participante que está sosteniendo la bola que se presente y comparta con el grupo la actividad física favorita de su familia
- C Después que hayan compartido con el grupo, tiran la bola a la persona que les queda al frente y el grupo continúa hasta que todos hayan compartido
- C Comience esta actividad por presentarse usted mismo y comparta su información.

Para empezar la clase:

“Gracias por acompañarnos hoy. Vamos hacer una actividad para ayudarnos a pensar sobre la lección de hoy.”

“Si usted está sosteniendo una bola, preséntese y comparta con el grupo la actividad física favorita de su familia. Cuando haya terminado, tire la bola a la persona que le queda al frente para que ellos hagan lo mismo. Permítanme darle comienzo a esta actividad.”

Presente el video: El video de hoy, *La obesidad en los niños, Lily se enfrenta a un problema*, nos ayudará a comprender la importancia de los hábitos saludables de alimentación y la actividad física durante la niñez.

Preguntas de discusión:

- 1. ¿Cuál era la aprensión de Lily cuando se dió cuenta que Janelle estaba aumentando de peso? (Pausa para discusión)**

Puntos de discusión:

- C Lily pensaba si el estar sobrepeso o estar obeso corría en su familia.
- C Pensó sobre maneras en las cuales ella podía ayudar a Janelle a controlar su aumento de peso.

- 2. ¿Cuáles son algunas de las razones por las cuales un niño puede estar obeso? (Pausa para discusión.)**

Puntos de discusión:

- C herencia (corre en familia)
- C los hábitos de alimentación de los padres o la familia
- C sobornos o recompensas de comida
- C el darle valor a los alimentos “incorrectos”
- C la falta de actividad física
- C el comer sin control por las emociones

- 3. ¿Por qué debe estar preocupado si su hijo es obeso? (Pausa para discusión.)**

Puntos de discusión:

- C Los niños y jóvenes obesos se enfrentan a la discriminación en la educación, el empleo y en relaciones sociales
- C Los problemas de la salud (hipertensión en la niñez, hipercolesterolemia y la diabetes)
- C Falta de amor propio
- C Muchos de los niños y adolescentes obesos se convierten en adultos obesos

- 4. Siendo un padre, ¿qué puede hacer usted para ayudar a un niño que está teniendo problemas de peso? (Pausa para discusión.)**

Puntos de discusión:

- C Ponga un buen ejemplo para su niño escogiendo y comiendo alimentos saludables.
- C Averigüe lo que su niño está comiendo en la escuela (bocadillos o comidas altas en grasa).
- C Tenga paciencia y trate la situación con cuidado, no les haga preocuparse por estar sobrepeso.
- C Siéntese y coma con su niño y júntese con ellos para hacer actividades físicas tales como caminatas cortas, la natación, tirar pelotas, etc.
- C Pase más tiempo con su niño para que se sienta más seguro.
- C Permita que su niño controle cuanto quiere comer, asegúrese que los alimentos que ofrezca no sean altos en grasa.

**5. ¿Cómo fue que Lily usó la Guía Pirámide de los alimentos para planear las comidas de su familia?
(Pausa para discusión.)**

Puntos de discusión:

- C Planificó sus comidas usando alimentos de la parte más baja de la Guía Pirámide de los alimentos (el grupo de los cereales y panes)
- C Aumentó el tamaño de las porciones de frutas y vegetales para obtener al menos 5 al día
- C Sirvió solamente la cantidad de los grupos de leche y carnes que Janelle necesitaba.
- C Usó menos alimentos de la parte superior de la pirámide porque se enteró que eran altos en grasa y más caros.

6. Deje me darles unos últimos consejos:

- C Recuerde que el amuntar peso en los niños es normal
- C Ofrezcales a sus niños alimentos saludables
- C No trate de restringir los alimentos o forzarlos a que coman todo lo que tienen en el plato.
- C Hable con su doctor o nutricionista de WIC si usted necesita ayuda con la dieta de su niño.

7. ¿Qué otros comentarios tiene usted sobre el tema de hoy?

8. Resuma la discusión:

¿Qué ideas nuevas aprendió hoy?
(Pausa para discusión.)

Si les da trabajo a los participantes resumir la clase, asístalos si es necesario.

Recetas para actividades físicas divertidas

Trate estas actividades “libres de la televisión” con sus niños para hacer que se levanten y se muevan.

Los materiales reciclados/re-usados del hogar

Pesca del galón de leche

Materiales:

-) Dos o más galones de leche vacíos
-) Una bola mediana o bolsas de frijoles
-) Herramientas para cortar (para uso de adultos solamente)

Solamente para los adultos: Corte horizontalmente la parte inferior de los galones de leche dejando las manijas pegadas a la parte superior. Asegúrese que no queden orillas filosas. Voltée el galón al revés para jugar. Use la parte inferior de los galones para guardar juguetes pequeños, bloques, “legos,” etc. ¡Tenga cuidado al cortar los galones!

Nota: Este juego requiere supervisión por parte de un adulto. Las bolas pequeñas (como las de golf o las pequeñas de goma) no se recomiendan porque el niño puede ahogarse o se le puede atorar la bola en la boca.

Como jugar: Déle un galón a cada participante en el juego. El objetivo de este juego es tirar la bola a su pareja quien la atrapará con el galón sin tocar la bola o la bolsa de frijoles con sus manos. Si hay más de dos participantes puede añadir más galones o rotar los jugadores.

Juego en grupo

Los pasos básicos para las bolsas de frijoles

Materiales:

-) frijoles crudos
-) bolsas plásticas para “sandwiches”
-) calcetines
-) ligas

Solamente para los adultos: Tome media taza de frijoles crudos y échelos dentro de una pequeña bolsa plástica para “sandwiches.” Exprima el aire fuera de la bolsa pero deje suficiente espacio para que los frijoles se muevan cuando se menean. Amarre la bolsa con una liga o amarrela para cerrarla. Ponga la bolsa al fondo de un calcetín viejo. Cierre el calcetín con una liga y luego corte el material sobrante. **Necesitará hacer dos bolsas para este juego.** Forme un curso de obstáculos con sillas u otros muebles en su sala o afuera. ¡Ya está listo para jugar!

Nota: Este juego requiere supervisión de parte de un adulto. Guarde las bolsas de frijoles en un sitio seguro. Los frijoles y las ligas pueden causar que los niños se

ahoguen.

Como jugar: Escoja a una persona que es “el que la trae.” Haga que ambas personas se pongan las bolsas de frijoles encima de la cabeza como un sombrero. El objetivo de este juego es que la persona que es “la trae” persiga y toque a la otra persona sin perder la bolsa de frijoles. Para la persona que es perseguida, el objetivo es terminar el curso de obstáculos sin que sea tocado ni que pierda la bolsa de frijoles.

Juego en grupo

Voleibol

Materiales:

-) seis a diez pies de cordón o cinta
-) dos sillas (fuertes)
-) bolas de esponja (“nerf”) o cualquier bola blanda

Solamente para los adultos: Puede hacer que cualquier habitación en su casa o afuera sea una cancha de voléibol segura. Amarre el cordón entre los espaldares de las dos sillas. Ahora usted tiene una cancha y una red. ¡Sus niños están listos para jugar!

Nota: Este juego requiere supervisión de parte de un adulto.

Como jugar: Haga que sus niños tiren la bola sobre el cordón de un lado hacia el otro. Invente sus propias reglas.

Juego en grupo

El juego de tiro de Wally

Materiales:

-) platos de cartón
-) un candelabro, una vela o una botella plástica de un litro de soda o de agua

Solamente para los adultos: Corte el centro del plato para formar un aro de una pulgada de grueso. Luego, ponga una vela de pie en el candelabro o pare la botella de soda o de agua.

Nota: Este juego requiere supervisión de parte de un adulto.

Cómo jugar: Haga que su niño tire el aro, hecho del plato de cartón, a ver si el o ella puede hacer que caiga alrededor del candelabro o de la botella plástica.

Juego en grupo

¡Boliche para divertirse!

Materiales:

-) vasos desechables grandes de “styrofoam” (16 onzas)
-) bola de esponja “nerf” o de “styrofoam”

Cómo jugar:

Ponga 10 vasos en una formación triangular. Haga que su niño ruede la bola para tumbar los vasos. Este juego es una manera excelente de enseñarles a los niños a contar hasta diez.

Steve & Ruth Bennet, *365 TV-FREE Activities You Can Do with Your Child*, 1991.

Las meriendas para los niños en crecimiento

Pan Tostado de canela

Pan blanco o de trigo integral
1 cucharadita de margarina
canela

Caliente el horno a 325 grados. Úntele la margarina a cada rebanada de pan y rocíele la canela por encima. Rocíe un molde para galletas con margarina en atomizador (PAM) y ponga las rebanadas de pan sobre el molde. Hornee hasta que el pan esté tostado.

Permita que sus niños:

- < Pongan la margarina al pan
- < Rocíen el pan con la canela

Granola casera

2 tazas de avena
1 taza de pasas
½ taza de cualquier tipo de nuez

Caliente el horno a 325 grados. Rocíe un molde de galletas con margarina en atomizador (PAM). Eche la avena, las pasas y las nueces juntas y hornee sobre el molde de galletas hasta que la avena quede bronceada.

Permita que sus niños:

- < Mezclen la avena, las pasas y las nueces.

El atún saludable

1 lata de atún envasado en agua
¼ de taza de apio
¼ de taza de tomate cortadito
2 cucharadas de yogur sin sabor
2 cucharadas de mayonesa sin grasa
pimienta en polvo (opcional)

Escorra el agua del atún. Ponga el atún dentro de un plato hondo y añada los tomates cortaditos y el apio. Añade el yogur sin sabor y la mayonesa. Eche un poco de pimienta en polvo para un sabor adicional. Sirva el atún con galletas, pan o vegetales crudos.

Permita que sus niños:

- < Echen el yogur sin grasa y la mayonesa dentro de la mezcla del atún

< Echen la pimienta en polvo

Pan Tostado con requesón y jalea

Pan blanco o de trigo integral

1 cucharada de jalea (cualquier sabor)

1 cucharada de requesón bajo en grasa

Tueste el pan. Póngale el requesón bajo en grasa y la jalea sobre el pan tostado. Sírva como un bocadillo o como parte de un desayuno.

Permita que sus niños:

< Saquen el pan de la bolsa

< Pongan el requesón de bajo grasa y la jalea sobre el pan

Pizza de vegetales

Panes ingleses (*English muffins*), pan blanco o pan de trigo integral

1 cucharada de salsa de tomate

¼ de taza de cualquier tipo de vegetal

1 rebanada de queso o 1 onza de queso

Caliente el horno a 325 grados. Rocíe un molde de galletas con margarina en atomizador (PAM). Póngale la salsa de tomate sobre el pan y añada los vegetales y el queso. Hornee hasta que el queso se derrita. Sírva como un bocadillo o una comida.

Cómo hacer que los alimentos no sean peligrosos para los niños pequeños:

- < Corte los alimentos tales como la zanahoria en pedacitos cortos en vez de en pedazos redondos.
- < Corte las uvas, cerezas o bayas en cuartos y quítele las semillas
- < Déles carne picadita o hamburguesa molida en vez de “*hot dogs*” o pedazos de carne dura
- < Corte el queso en pedazos largos en vez de en bloques