

**L.B.J.& C.  
Head  
Start**

# L.B.J.& C. Notas

**Volumen 1, Número 11**

**Marzo 2016**

## La obesidad infantil está en aumento

### EN ESTA EDICIÓN:

La obesidad infantil está en aumento	1
Aceptando solicitudes	1
Mes Nacional de la Nutrición	1
Consejos para padres	2

El número de niños con sobrepeso en los Estados Unidos ha aumentado dramáticamente en los últimos años. Aproximadamente el 10 por ciento de los niños de 4 y 5 años tienen sobrepeso, el doble que hace 20 años. El sobrepeso es más frecuente en las niñas que en los niños y en los preescolares mayores (edades 4-5) que en los más jóvenes (edades 2-3).

La obesidad aumenta aún más a medida que los niños crecen. Para las edades de 6 a 11 años, al menos uno de cada cinco niños tiene sobrepeso. En las últimas dos décadas, este número ha aumentado en más del 50 por ciento y el número de niños obesos casi se ha duplicado.

Para la mayoría de los niños, el sobrepeso es el resultado de patrones de alimentación poco saludables

(demasiadas calorías) y muy poca actividad física. Dado que estos hábitos se establecen en la primera infancia, los esfuerzos para prevenir la obesidad deben comenzar temprano.

Los padres y cuidadores pueden ayudar a prevenir la obesidad infantil proporcionando comidas y refrigerios saludables, actividad física diaria y educación sobre nutrición. Las comidas y bocadillos saludables proporcionan nutrición para los cuerpos en crecimiento mientras modelan comportamientos y actitudes de alimentación saludable. El aumento de la actividad física reduce los riesgos para la salud y ayuda a controlar el peso. La educación nutricional ayuda a los niños pequeños a desarrollar una conciencia de buena nutrición y hábitos de alimentación saludables para toda la vida.

Fuentes: [www.health.ny.gov](http://www.health.ny.gov)



*Marzo es el Mes  
Nacional de la  
Nutrición*

### L.B.J.& C. Head Start Siempre allí para Niños y Familias Aceptando solicitudes!

**Todos los niños son elegibles para aplicar. Sirviendo a niños de 3 y 4 años de edad, incluidos los niños con discapacidades. Trabajar con las familias para prepararse para el Kinder !! Los niños participan en actividades educativas diarias! Dos comidas de estilo familiar nutricionales y merienda proporcionan diariamente.**



# L.B.J. & C. Head Start

1150 Chocolate Drive  
Cookeville, TN 38501

Phone: 931-528-3361

Fax: 931-528-2409

## ESTADO DE LA MISIÓN

MISIÓN L.B.J. & C. LA CABEZA DE INICIO ES ASOCIARSE CON LA FAMILIA Y LA COMUNIDAD PARA AYUDAR NIÑOS Y FAMILIAS PREPARARSE PARA LA ESCUELA.

... "Se necesita un pueblo para criar un niño..."

Estamos en la Web!  
Puede visitarnos en  
[www.lbjc.org](http://www.lbjc.org)

- "Sea un Voluntario de
- Head Start-hoy en
- contacto con su centro
- local de Supervisor.
- Head Start necesita y
- aprecia todos los
- voluntarios".

destinatarios:

Familias de Head Start  
Head Start Política de los miembros del Consejo  
Head Start miembros de la Junta  
Jefe del Personal de inicio  
Head Start Miembros del Comité Asesor  
socios de Head Start

- L.B.J. & C. Head Start es una Agencia de Objeto Limitado servir arcilla, Cumberland, Dekalb, Fentress, Jackson, Macon, Overton, Pickett, Putnam, Smith, Warren, y los condados de blancos. participación de los padres no se requiere como condición para la inscripción de sus hijos. La participación es voluntaria. Sin embargo, Head Start necesita aporte de los padres en todos los aspectos del programa de Head Start. **Financiado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos, Administración de EE.UU. para Niños y Familias.** L.B.J. & C. Development Corporation es una Agencia de Igualdad de Oportunidades. La agencia no discrimina por razones de mérito no como la raza, color, religión, sexo, origen nacional, edad, estado civil, afiliación política, preferencia sexual, o personas calificadas con discapacidades mentales y físicas. El 504 / ADA / Título VI Contacto: Barbara Pendergrass (931) 528-3361. Para las reimpresiones de este boletín, póngase en contacto con nosotros al (931) 528 - 3361, envíenos un correo electrónico a [information@lbjc.org](mailto:information@lbjc.org), o por fax al (931) 528 - 2409.

• **Disclaimer:** Every effort has been made to reproduce the information as accurately as possible using Google online translation software.

• **Descargo de responsabilidad:** Se hace todo lo posible para reproducir la información con la mayor precisión posible a través de Google en línea de traducción de software.

“Corrección hace mucho, pero el estímulo hace más.”

- Johann Wolfgang von Goethe

# HEY, PARENTS!



Haga que todos emocionados por fuera del tiempo juntos, incluso en los días más fríos del invierno con estos consejos e ideas:

- Ciudad o país, salir a la calle es gratuito. Siempre se puede tomar quince minutos para ir a un safari por el barrio, tallar una escultura en la nieve justo fuera de su puerta, o ser arqueólogo y ver lo que está atrapado en una capa de hielo. Con las hojas de los árboles, se puede ver más y explorar más tiempo sin cepillo de alta en el camino. Por la noche, usted no tiene que quedarse hasta tarde para ver el cielo estrellado claras. Y no es el frío que no puede ser resuelto por una capa extra o dos. Comience con la ropa interior noncotton largo y calcetines y la capa en su ropa de allí.
- Seamos realistas: tiempo al aire libre es una herramienta fabulosa para padres y una válvula de liberación de estrés para todo el mundo. A mis hijos se preparan más rápido con la promesa de un cuarto de hora antes de que fuera de la escuela, y pueden redirigir la energía negativa entre hermanos en cualquier momento por la que se declara, "Nos vemos afuera por un juego de etiqueta!" La psicóloga familiar Dr. Lynne Kenney está de acuerdo. "Los niños quieren pasar tiempo con sus padres. Por lo que sugiere una actividad al aire libre que sus niños les gusta, no sólo conseguir preciosos momentos que anhelan con usted, usted les enseña el valor de opciones saludables."



Powered by a Ready To Learn Grant

The contents of this ad were developed under a grant from the Department of Education. However, those contents do not necessarily represent the policy of the Department of Education, and you should not assume endorsement by the Federal Government. [PR/Award No.U295A 100025, CFDA No. 84.295A]