

Kids Healthy Weight Program

Norwalk Hospital's Program to promote healthy eating and activity in Children



Program

3 classes with one 15 minute follow-up visit. A Spanish translator is available.

Class 1

Kids project: finding sugars in foods

Review of healthy diet (from: Loving Your Family, Feeding Their Future)

Portion Sizes – using food models as a teaching aid

Exercise: walking – distribution of pedometers

Class 2

Kids project: finding fat in foods – quantity and type

Food labels

Food groups, serving sizes

Exercise: Tamara's workout

Class 3

Kids project: calcium and bone health

Shopping on a budget & menu planning

Exercise: red, yellow, green in action

Classes are generally held from 6:00 - 7:00 p.m. the last three Tuesdays of the month.

Location: Norwalk Hospital

Cost per family: \$81 – covered by HUSKY and Medicaid. Eligible for NCHC, Americare and prompt pay discounts.

Questions, dates or reservations: Call Cindy at 203-855-3548, or email us at nutrition@norwalkhealth.org with your contact information so that we can alert you to dates of upcoming classes.

Programa de Peso Saludable por los Niños

Programa de comida y actividad saludable por Niños del Hospital de Norwalk



Programa

3 clases con una visita de seguimiento de 15 minutos.

Habr  un traductor disponible para personas que hablan Español.

Semana 1

Proyecto para los Niños: Encuentra el azúcar en los alimentos
repasar dieta saludable (de 2000 calorías – de Ama a tu Familia, Alimentando
su Futuro)

Porciones apropiadas

Ejercicio: Andar

Semana 2

Proyecto para los niños: Encuentra la grasa en los alimentos.

Lee las etiquetas

Grupos de alimento, tamaños de la porción

Ejercicios con Tamara

Semana 3

Proyecto para los niños: El calcio y la salud de los huesos

Ir de compras con un presupuesto & planea tu menú

Ejercicio: rojo, amarillo, verde en acción

Todos clases: Martes, 6:00 - 7:00 p.m.

Lugar: Norwalk Hospital

Precio por familia: \$81 – Cubierto por HUSKY & Medicaid y es elegible para
descuentos NCHC y Americare y por pronto pago.

Llame para las fechas de las próximas clases.

Tienes preguntas? Llama a Cindy al 203-855-3548 o email
nutrition@norwalkhealth.org