Barniz de Fluoruro Gratis

El Distrito de Salud Pública de Idaho Este, estará haciendo barnices de fluoruro gratis para los niños, hasta la edad de 10 años. Barniz de fluoruro es una forma fácil, eficaz y segura para ayudar a proteger los dientes de su hijo/a y prevenir las caries. El barniz se pinta sobre los dientes de su hijo/a con un aplicador desechable. Estas clínicas se llevaran acabo en los siguientes horarios y lugares:

Idaho Falls:
01 de Mayo 8:30-11:30 AM, 1:00-4:30 PM
27 de Mayo 9:30-12:00 PM, 1:00-5:30 PM
16 de Junio 8:30-11:30 AM, 1:00-4:30 PM

Rexburg:
19 de Junio 9:00-12:00 PM, 1:00-4:00 PM

Rigby:
29 de Mayo 9:00-11:30 AM, 1:00-3:30 PM

St. Anthony:
02 de Junio 9:00 -11:30 AM, 1:00-4:00 PM

Challis:
9 de Junio 10.00 am - 3:30 pm

Salmón:
10 de Junio 8:30 AM - 3:00 PM

Cambio en Los Paquetes De Alimentos

Hay un cambio emocionante que viene a nuestros paquetes de alimentos para niños. A partir de Marzo, el cheque de frutas y verduras para los niños aumentará de $ 6 a $ 8

Sorteos de Premios

Todos los niños de WIC que estén al día con sus vacunas, por la guía de "The Advisory Committee on Immunization Practice (ACIP)", son elegibles para ser puesto en un sorteo mensual. Cada mes durante el año 2014, 5 - tarjetas de regalo de $ 100 de Wal-Mart se regalarán a los niños de WIC que están al día con sus vacunas y que han entrado al sorteo. No se olvide de traer su tarjeta de vacunación a cada visita. Entregue sus registros a nuestro personal para que puedan hacer una copia y entrar en el sorteo.

Recuerde esta fecha. . .

Nuestro picnic anual de la Semana Mundial de Amamantar se llevará acabo en Kate Curley Park (situado en la esquina de Higbee Ave y Calle 10), en Idaho Falls el Viernes, 01 de Agosto de 11 a.m.-1:00p.m. Habrá comida, juegos, premios y puestos de vendedores. Mas detalles adicionales en nuestra siguiente edición.

Nuestras Oficinas Estarán Cerradas

Mayo 15 & 16 —Reunión de personal de WIC

Mayo 26—Día de los Difuntos

Julio 4—Día de la Independencia

Eastern Idaho Public Health District

Noticias de WIC

Mayo/Junio 2014

De acuerdo con la ley federal y la política del Departamento de Agricultura de los Estados unidos, esta institución tiene prohibido discriminar a causa de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad. (No todas las causas prohibidas aplican a todos los programas.) Para registrar una queja de discriminación, escríbale al Director de USDA, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 ó llame al (800) 877-8339, (800) 866-9992 (voz y TDD). Para español llame al (800)845-6136.

El movimiento de los Estados Unidos para criar una generación de niños más saludables

Los padres deciden qué alimentos comprar y servir en el hogar. Los niños comen lo que está disponible. Por lo tanto rodearlos con opciones más saludables no les deja ninguna opción mas que comer alimentos saludables.

Preparar la Familia para el Éxito

Pequeños cambios en cinco áreas clave pueden hacer una gran diferencia: comer más frutas y verduras , consumir menos azúcar y grasa , comer bocadillos saludables , medir el tamaño de las porciones y comer juntos en familia .

Frutas y verduras

- Los niños deben comer cinco frutas y verduras al día
- Servir , frutas y verduras congeladas , frescas o enlatadas; todas cuentan
- Proveer fruta o zanahoria como bocadillos
- Ofrecer jugo 100 % , sin azúcar añadida
- Agregar verduras a la comida como agregar guisantes al arroz, pepinos a los sándwiches, mas verduras a las salsas (tal como a la salsa de espagueti)

Opciones saludables para reducir la grasa y el azúcar

- Cambiar la leche, el yogur y el queso a bajo en grasa o sin grasa
- Elegir cortes magros de carne , como pollo sin piel o carne de res molida extra magra para hamburguesas
- Hornear o asar en vez de freír
- Sustituir refrescos o bebidas azucaradas por agua o leche baja en grasa
- Beber menos refrescos y bebidas azucaradas
- Cambiar a cereales de desayuno con poca azúcar
- Cambiar postres como helados y pasteles por postres a base de frutas

Bocadillos

- Reducir el número de bocadillos que se sirve cada día
- Deje platos de fruta o de zanahoria en la mesa de la cocina
- Diferenciar entre los bocadillos que los niños pueden tomar libremente (como frutas frescas o secas) y bocadillos que requieren permiso (como galletas)
- Hacer que los niños beban agua a la hora de los bocadillos
- Guardar "postres" para ocasiones especiales

El tamaño de las porciones

- Los niños son más pequeños que los adultos y deben comer porciones más pequeñas
- Usar platos más pequeños para los niños
- No obligar a los niños a comer toda la comida si están llenos
- Comenzar con una pequeña porción. Los niños pueden servirse otra vez si todavía tienen hambre

Comer Juntos

- Las comidas en familia se disfrutan y se centran en comer en la compañía de unos con otros
- Comer juntos es una oportunidad para modelar la buena conducta
- Horarios en las comidas y programar meriendas regularmente ayudan a los niños a aprender la estructura para comer

Familias Activas

Los niños necesitan 60 minutos de juego con actividades moderadas y vigorosas cada día, pero no tiene qué ocurrir al mismo tiempo. ¡Todo se suma! Y recuerde, dormir es igual de importante y esencial que tener una vida activa. Un estudio reciente encontró que por cada hora extra de dormir, el riesgo de un niño a tener sobrepeso u obesidad se reduce en un nueve por ciento.

Estas son algunas de las actividades y los pasos que usted y su familia pueden tener en cuenta para empezar a trabajar en su camino hacia un estilo de vida mas saludable:

- Dar a los niños juguetes que fomenten la actividad física como pelotas , cometas, y cuerdas para saltar .
- Animar a los niños a unirse a un equipo deportivo o probar una nueva actividad física.
- Limitar el tiempo de televisión y mantener la televisión fuera de la habitación de su niño.
- Talvez una caminata a la escuela un par de veces a la semana.
- Usar las escaleras en vez del ascensor .
- Caminar alrededor del vecindario después de una comida .
- Hacer una nueva norma en la casa : no quedarse quieto durante los comerciales de televisión.
- Encontrar tiempo para estar juntos haciendo una actividad divertida como: un día en el parque con la familia , un día de natación o un día para pasear en bicicleta.

Asegurarse de que los niños duerman las horas que necesitan . La mayoría de los niños menores de cinco años necesitan dormir durante 11 horas o más por día , los niños de edades de cinco a 10 necesitan 10 horas de sueño o más por día , y los niños mayores de 10 necesitan al menos nueve horas por día.

Aprender a integrarse en actividades al aire libre puede ser divertido y económico para todas las familias a través de “Let’s Move Outside” , el cual promueve una serie de actividades saludables al aire libre para niños y familias en todo el país.