

Estimado/a Lamar Familias escolares,

¡Somos una **CATCH MVP escuela!** CATCH significa Enfoque Coordinado para la Salud Infantil. Las escuelas CATCH están comprometidas a desarrollar el niño entero – mente, corazón y cuerpo – para ayudar a los niños a realizar más actividad física, comer alimentos más nutritivos y desarrollar habilidades sociales y emocionales para convertirse en sus mejores seres. ¡Te invitamos a que nos ayudes a enseñar y reforzar las opciones positivas de salud y bienestar como una **CATCH MVP Familia!**

Un **CATCH MVP** es alguien que:

Se **Mueve** y se mantiene activo, **Valora** la alimentación saludable y las mentalidades, y **Practica** hábitos de salud y bienestar todos los días.



↪ **VOLTEAR (LADO 1 DE 2)**

Cómo convertirse en un CATCH MVP:

M

Muévete y mantente activo
Mantente activo en familia

Toma descansos de movimiento al ver la televisión o otros medios. Trata de salir a caminar en familia después de las comidas. Cuando sea posible, tome el camino mas largo a cada destino para obtener algunos pasos adicionales.

V

Valore la alimentación saludable y las mentalidades

Haga elecciones saludables tanto como sea posible

Incluya una fruta o verdura con cada comida. Comer juntos en familia. Practicar la atención y establecer intenciones y objetivos positivos.

P

Practique hábitos de salud y bienestar

Sea un modelo positivo de salud para su hijo/a

Beba más agua que bebidas azucaradas. Duerma. Alivie el estrés de una manera positiva. Use un lenguaje amable y muestre empatía e inclusión a todos.

Nuestra escuela alentará a los estudiantes a comer alimentos saludables y nutritivos durante el día escolar. Usaremos los términos "**GO**", "**SLOW**" y "**WHOA**" para ayudar a los niños a saber qué alimentos son los más saludables para comer. Una dieta saludable consiste en más alimentos GO que alimentos SLOW, y más alimentos SLOW que los alimentos WHOA.

Por favor, envíe bocadillos o almuerzos GO o SLOW a la escuela con su hijo/a y para eventos como fiestas en clase, reunión de padres y maestros, eventos familiares, etc. Los alimentos enumerados son de la lista de alimentos **GO-SLOW-WHOA** disponible en [CATCH.org/go-slow-whoa](https://catch.org/go-slow-whoa).

Gracias por su apoyo al Programa CATCH y por ayudarnos a brindarle a su hijo/a un ambiente saludable.

Sinceramente,

Lamar Elementary

*school logo here
logotipo de escuela aquí*

GO-SLOW-WHOA



Los alimentos **GO** incluyen principalmente frutas, verduras, granos enteros, carnes magras y productos lácteos bajos en grasa. Son las más bajas en grasas no saludables, azúcares añadidos y son las menos procesadas.



Los alimentos **SLOW** son más saludables que los alimentos WHOA, pero no tan saludables como los alimentos GO.



Los alimentos **WHOA** son más altos en grasas poco saludables, azúcares añadidos y/o sodio, y son ultraprocesados.

Aperitivos escolares

sugeridos:



GO FOODS

- Frutas frescas (sin azúcares añadidos)
- Verduras frescas (sin azúcares añadidos)
- Queso de cadena baja en grasa



SLOW FOODS

- Frutas secas
- Cuero de frutas
- 100% Jugo de frutas