

Dear _____ School Families,

We're a **CATCH MVP School!** CATCH stands for Coordinated Approach To Child Health. CATCH schools are committed to developing the Whole Child — mind, heart, and body — by helping kids get more physical activity, eat more nutritious foods, and develop social and emotional skills to become their best selves. We invite you to help us teach and reinforce positive health and wellness choices as a **CATCH MVP Family!**

A **CATCH MVP** is someone who:

Moves and stays active, **V**alues healthy eating and mindsets, and **P**raktices health and wellness habits every day.



How to become a CATCH MVP:

M

Move & stay active

Get active as a family

Take movement breaks when watching TV or other media. Try to go for walks as a family after meals. When possible, take the long way to each destination to get some extra steps.

V

Value healthy eating & mindsets

Make healthy choices as much as possible

Include a fruit or vegetable with every meal. Eat family meals together. Practice mindfulness and set positive intentions and goals.

P

Practice health & wellness habits

Be a positive health role model for your child

Drink more water than sugar sweetened beverages. Get your sleep. Relieve stress in a positive way. Use kind language and show empathy and inclusion to all.

Our school will encourage students to eat healthy and nutritious foods during the school day. We will be using the terms “GO,” “SLOW” and “WHOA” to help kids know which foods are the healthiest for them to eat. A healthy diet consists of more GO foods than SLOW foods, and more SLOW foods than WHOA foods.

Please send GO or SLOW snacks or lunches to school with your child and for events such as class parties, PTA meetings, family events, etc. The foods listed are from the **GO-SLOW-WHOA Food List** available at [CATCH.org/go-slow-whoa](https://catch.org/go-slow-whoa).

Thank you for your support of the CATCH Program and for helping us provide your child a healthy environment.

Sincerely,

school logo here

GO-SLOW-WHOA



GO foods include mostly fruits, vegetables, whole grains, lean meats and lower-fat dairy products. They are lowest in unhealthy fats, added sugars, and are the least processed.



SLOW foods are healthier than WHOA foods, but not as healthy as GO foods.



WHOA foods are highest in unhealthy fats, added sugars, and/or sodium, and are ultra-processed.

Suggested school snacks:



GO FOODS

- Fresh Fruits (no added sugars)
- Fresh Vegetables (no added sugars)
- Low-Fat String Cheese



SLOW FOODS

- Dried Fruits
- Fruit Leather
- 100% Fruit Juice

Estimado/a _____ 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,

*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