



**HEALTHY
CHOICES**

=



**HEALTHY
FAMILIES!**

Healthy Weight and Your Child

YMCA OF AUSTIN

PROGRAM STRUCTURE

Families will work with trained Leaders for the duration of the 25-session program.

During this time, children and an adult will learn about topics, including:

- Healthy eating
- Physical activity
- Portion control
- Internal and external triggers
- Food label reading
- Goal setting and rewards

TO QUALIFY, A CHILD MUST:

- Be 7-13 years old
- Carry excess weight, with a body mass index of the 95th percentile or higher
- Receive clearance from a healthcare provider or school nurse to participate in physical activity
- Have an adult attend ALL sessions with them

WHY FAMILY-BASED?

Evidence shows that child weight-management programs are more effective when the whole family is involved and committed to adopting healthier habits.

Healthy Weight and Your Child focuses on healthy eating, regular physical activity and behavior change to empower children to live a healthier and active lifestyle.



**CALL THE YMCA OF AUSTIN
TO LEARN MORE AT 512.236.9622**




FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

**StDavid's
FOUNDATION**



**DECISIONES
SALUDABLES**

=



**¡FAMILIAS
SALUDABLES!**

Peso Saludable y Su Niño YMCA DE AUSTIN

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

Las familias trabajarán con líderes entrenados durante 25-sesiones.

Durante este tiempo, el niño y el adulto aprenderán diferentes temas, incluyendo:

- Alimentación Saludable
- Actividad Física
- Porciones Saludables
- Disparadores Externos e Internos
- Leyendo Etiquetas de Nutrición
- Metas y Recompensas

PARA PARTICIPAR, SU HIJO DEBE:

- Tener 7-13 años de edad
- Estar sobre peso, con un índice de masa corporal del 95 por ciento o más.
- Recibir autorización de un proveedor de atención médica o enfermera de la escuela para participar en las actividades físicas.
- Tener a un adulto que asista a todas las sesiones con ellos.

BENEFICIOS DE UN PROGRAMA FAMILIAR

La evidencia nos demuestra que los programas para el mantenimiento de peso para los niños son más efectivos cuando la familia entera participa y se compromete a hacer los cambios de salud juntos.

El programa se enfoca en la alimentación saludable, la actividad física, y la importancia de usar nuestras mentes para mantenernos motivados y lograr cambios duraderos para que los niños puedan alcanzar una vida más saludable.



**LLAME A LA YMCA DE AUSTIN
PARA APRENDER MÁS 512.236.9622**



POR LA FORMACIÓN DE NIÑOS Y JÓVENES®
POR UNA VIDA SALUDABLE
POR LA RESPONSABILIDAD SOCIAL

**StDavid's
FOUNDATION**