

Childhood Obesity Awareness Month Communication Toolkit: Promoting 5-2-1-0 Healthy Habits Every Day

September is *Childhood Obesity Awareness* month. This is an opportunity to raise awareness, promote healthy habits, and reduce obesity stigma and bias. The 5-2-1-0 Healthy Habits Every Day initiative promotes behaviors and strategies that can help all children and families live healthier.

This toolkit contains sample social media posts and graphics, videos and newsletter articles in English and Spanish that can be shared through your communication and social media networks during September.

- Sample Newsletter Articles (English and Spanish) – Pg. 2
- Sample Social Media Posts (English and Spanish) – Pg. 5
- Sample Social Media Graphics (English and Spanish) – Pg. 7
- 5-2-1-0 Videos (English and Spanish) – Pg. 12



SAMPLE NEWSLETTER ARTICLES

Copy and paste or edit as appropriate to meet the needs of the families and clients that you serve.

Newsletter Article - ENGLISH

September is Childhood Obesity Awareness Month. This is a chance to promote a healthy weight among children and ensure that every child has an opportunity to achieve optimal health. Healthy bodies come in all shapes and sizes! Rather than focus on weight, keep your focus on health and what you can do to encourage and foster healthy behaviors. The American Academy of Pediatrics (AAP) developed the 5-2-1-0 recommendations to provide simple guidelines to help children develop healthy habits.

5: Enjoy 5 or more vegetables and fruits each day. Vegetables and fruits are packed with nutrients that children need for healthy growth.

TIPS

- Fresh, frozen, and canned all count! Just make sure that canned fruits are packed in their own juices (not heavy syrups) and rinse canned vegetables with water to reduce sodium.
- Including fruits and vegetables at each meal, in lunch boxes and serve them as snacks.
- Avoid using food as a reward and instead offer praise, hugs, or high-fives!
- Eat meals together as a family as often as possible.

2: Limit non-educational screen time to 2 hours or less per day. The AAP recommends that babies younger than 2 get no screen time at all, except when video chatting with family. In addition to increasing the risk for obesity, too much screen time in children can lead to headaches, sleep issues, tantrums, and can delay development of language and emotional skills.

TIPS

- Don't put a TV in your child's room.
- Set screen-free hours and put devices away during those times.
- Replace screen time with something healthy, like physical activity, reading, or even needed sleep!
- Put devices away and turn the TV off for mealtimes.

BONUS TIP

- Be sure your child is getting adequate sleep. Most preteens need 10-12 hours of sleep per night and most teens need 8-10 hours of sleep each night.

1: One hour of physical activity each day. Physical activity is good for your child's physical and mental health! Children and teens need 60 minutes of moderate to vigorous physical activity each day. Preschool aged children need to be physically active throughout the day with adults and caregivers encouraging active play.

TIPS

- Help your child develop a love of physical activity. Encourage them to find and participate in activities that they enjoy.
- Be active as a family by hiking, walking, swimming, or bike riding together.

- Do 10 minutes of activity throughout the day until you get to 60 minutes.
- When appropriate, encourage your children to walk or bike to and from school – or better yet, walk or ride with them if you can!

O: Zero sugar sweetened beverages per day. Sugary drinks are the main source of added sugar in a child's diet, and they provide little nutritional benefit. Sugary drinks like sodas, sweetened iced tea, fruit flavored drinks, sports drinks and sweetened drinks like coffee, hot chocolate or specialty drinks can increase a child's risk of type 2 diabetes, heart disease and cavities.

TIPS

- Serve water or low-fat milk instead of sugary drinks.
- Be sure to pack a water bottle for your children.
- You can make water more exciting by adding slices of lemon, berries, cucumber, or watermelon!
- Choose whole fruit over fruit juice.

Raising healthy kids is a family affair, so get the whole family involved. The best thing you can do to help your child achieve the healthy body that is right for them is to create and practice healthy habits as a family! For more information visit the [obesity webpage](#) on the Get Healthy Clark county website.

Newsletter Article - SPANISH

Septiembre es el Mes de Concientización sobre la Obesidad Infantil. Esta es una oportunidad para promover un peso saludable entre los niños y asegurar que todos los niños tengan la oportunidad de lograr una salud óptima. ¡Los cuerpos saludables tienen diferentes formas y tamaños! En lugar de enfocarse en su peso, mantenga su enfoque en la salud y en lo que puede hacer para alentar y fomentar hábitos saludables. La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) desarrolló las recomendaciones 5-2-1-0 para brindar guías simples que ayuden a los niños a desarrollar hábitos saludables.

5: Disfrute 5 o más verduras y frutas todos los días. Las verduras y frutas están llenas de nutrientes que los niños necesitan para un crecimiento saludable.

CONSEJOS

- ¡Frescas, congeladas y enlatadas, todas estas formas cuentan! Solo asegúrese de que las frutas enlatadas estén empacadas en su propio jugo (no en almíbar espesas) y enjuague las verduras enlatadas con agua para reducir el sodio.
- Incluya frutas y verduras en cada comida, en los almuerzos preparados en casa y sívalas como meriendas.
- ¡Evite usar la comida como recompensa y en su lugar ofrézcales elogios, abrazos o choques de manos!
- Coman juntos como familia con la mayor frecuencia posible.

2: limite el tiempo frente a la pantalla no educativo a 2 horas o menos por día. La AAP recomienda que los bebés menores de 2 años no pasen ningún tiempo frente a la pantalla, excepto cuando se comunican por video con la familia. Además de aumentar el riesgo de obesidad, demasiado tiempo frente a la

pantalla en los niños puede provocar dolores de cabeza, problemas para dormir, berrinches y puede retrasar el desarrollo del lenguaje y las habilidades emocionales.

CONSEJOS

- No ponga un televisor en la habitación de su hijo.
- Establezca horas sin pantallas y guarde los aparatos electrónicos durante esas horas.
- ¡Reemplace el tiempo frente a la pantalla con algo saludable, como actividad física o incluso para tomar un necesario reposo!
- Guarde los aparatos electrónicos y apague el televisor a la hora de comer.

CONSEJO ADICIONAL

- Asegúrese de que su hijo duerma lo suficiente. La mayoría de los preadolescentes necesitan de 10 a 12 horas de sueño por noche y la mayoría de los adolescentes necesitan de 8 a 10 horas de sueño cada noche.

1: Una hora de actividad física cada día. ¡La actividad física es buena para la salud física y mental de su hijo! Los niños y adolescentes necesitan 60 minutos de actividad física tanto moderada como vigorosa todos los días. Los niños en edad preescolar deben estar físicamente activos durante todo el día con adultos y tutores que los alienten a jugar activamente.

CONSEJOS

- Ayude a su hijo a desarrollar el gusto por la actividad física. Anímelos a encontrar y participar en actividades que disfruten.
- Manténganse activos como familia haciendo actividades como andando en bicicleta, salir a caminar al parque o limpiar la casa juntos.
- Haga 10 minutos de actividad durante el día hasta llegar a los 60 minutos
- Cuando sea apropiado, anime a sus hijos a caminar o andar en bicicleta en camino a la escuela o de regreso, o mejor aún, ¡Si puede camine o vaya en bicicleta con ellos!

O: Cero bebidas azucaradas al día. Las bebidas azucaradas son la principal fuente de azúcar agregada en la dieta de un niño y brindan pocos beneficios nutricionales. Las bebidas azucaradas como los refrescos, el té frío endulzado, las bebidas con sabor a frutas, las bebidas deportivas y las bebidas endulzadas como el café, el chocolate caliente o las bebidas especiales pueden aumentar el riesgo de diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y caries en un niño.

CONSEJOS

- Sirva agua o leche descremada o baja en grasa en lugar de bebidas azucaradas.
- Asegúrese de empacar una botella de agua para sus hijos.
- ¡Puede hacer que el agua sea más emocionante agregando rodajas de limón, bayas, pepino o sandía!
- Elija fruta entera en lugar de jugo de fruta.

Criar niños sanos es un asunto familiar, así que involucre a toda la familia. ¡Lo mejor que puede hacer para ayudar a sus hijos a lograr el cuerpo sano adecuado para ellos es crear y practicar hábitos

saludables en familia! Para obtener más información, visite nuestra página web de [obesidad](#) en nuestro sitio web Viva Saludable.

SAMPLE SOCIAL MEDIA POSTS

Copy and paste or edit as appropriate to meet the needs of the families and clients that you serve. These are just sample posts. Feel free to use or create your own.

Childhood Obesity Awareness Month	
English	Spanish
Children need 5 servings of fruits and vegetables a day. If you find that you are struggling to get your children to try new foods, especially fruits and vegetables, don't give up! Try topping oatmeal with fruit or adding grated vegetables to soup and sauces.	Los niños necesitan 5 porciones de frutas y verduras cada día. Si se hace difícil que sus hijos prueben nuevos alimentos, especialmente frutas y verduras, ¡no se dé por vencido! Intente cubrir la avena con frutas o agregue vegetales rallados a las sopas y salsas
Did you know that children 2 years of age and older should get less than 2 hours per day of screen time? If your child is currently getting too much screen time you are not alone. To help reduce screentime try designating certain times of the day as screen-free, such as during meals, or having screen-free rooms, such as bedrooms. For more information about screen time and tips on how to reduce it visit: https://5210.psu.edu/for-families/	¿Sabía usted que los niños mayores de 2 años deben pasar menos de 2 horas al día frente a una pantalla? Si su hijo pasa más de 2 horas frente a una pantalla, usted no está solo. Intente establecer tiempos sin pantallas, como durante las comidas, o tener habitaciones sin pantallas, como los dormitorios. Para más información sobre el tiempo de pantalla y consejos sobre cómo reducirlo, visite: https://5210.psu.edu/for-families/
Hey parents! Encourage your kids to be physically active for 60 minutes or more each day. There are many physical activities that count. Find ways to add physical activity to your child's day today. http://bit.ly/2DeBVOp #ActivePeople	¡Hola, padres! Anime a sus hijos a realizar actividad física durante 60 minutos o más cada día. Hay muchas actividades físicas que cuentan. Encuentre formas de añadir actividad física al día de sus hijos hoy. https://health.gov/espanol/moveyourway/get-kids-active
Kids are sweet enough. Their drinks don't have to be. Children don't need any sugar sweetened beverages in their diet. Help your child make better beverage choices by replacing sugary drinks with water.	Los niños son una dulzura. Los niños no necesitan bebidas azucaradas en su dieta. Sus bebidas no tienen que serlo. Ayude a su hijo a elegir mejores bebidas reemplazando las bebidas azucaradas con agua.
September is National #ChildhoodObesity Awareness Month. Children with #obesity are at a higher risk for having chronic health conditions. Use these tips to help your child maintain a healthy weight and prevent obesity: https://bit.ly/3pzyeN2	Septiembre es el Mes Nacional de Concientización sobre la Obesidad Infantil. Utilice estos consejos para ayudar a su hijo a desarrollar comportamientos saludables y prevenir enfermedades crónicas en el futuro. https://bit.ly/3PB2cuE

DID YOU KNOW: The American Academy of Pediatrics came up with 4 strategies for healthy active families: - 5 or more servings of fruits and vegetables - 2 or fewer hours of recreational screen time - 1 or more hours of physical activity - 0 sweetened beverages This month on our social channel we will be sharing some tips to help you meet these recommendations.	¿SABÍA QUE La Academia Estadounidense de Pediatría propuso 4 estrategias para ayudar a familias a ser saludables y mantenerse activas? - 5 o más porciones de frutas y verduras cada día - 2 horas o menos de tiempo recreacional frente la pantalla cada día - 1 hora o más de actividad física cada día - 0 bebidas azucaradas Este mes en nuestro canal de medio social compartiremos algunos consejos para ayudarle poner estas recomendaciones en práctica.
--	---

Suggested hashtags:

#NCOAM

#5210

Tag us!

If you post anything related to 5210 or childhood obesity prevention during September, please tag us so we can follow along!

Get Healthy Clark County

- Facebook: [Get Healthy Clark County](#)
- Instagram: [@gethealthyclarkcounty](#)

Viva Saludable (Spanish)

- Facebook: [Viva Saludable](#)
- Instagram: [@vivasaludablesnv](#)

SAMPLE SOCIAL MEDIA GRAPHICS

Below are graphics that can be shared on social media accounts throughout September. To view and download images for Instagram and Facebook, visit the following google drive link:

<https://drive.google.com/drive/folders/1NiOglzW9czigBXefd10Rkjd3jC8e1kG?usp=sharing>





**servings of fruits and
vegetables**



**porciones de frutas y
verduras**



hours or less of
recreational screentime



horas o menos frente a la
pantalla



hour or more of physical
activity



hora de actividad
física



sugary drinks or
beverages



bebidas
azucaradas

VIDEOS

English



Spanish

