GN-000-29, CCNE: Make the Switch to 1% or Fat Free Milk

Client-centered nutrition education uses methods like group discussions and hands-on activities to engage participants in learning. This outline starts with a **Snapshot of the Session**, and then includes two parts:

Part 1: Planning the Nutrition Education Session - The first section prompts the nutrition educator to think about the learning objectives, materials, and preparation necessary to carry out the session.

Part 2: Session Outline - The second section outlines the key parts of the session. The nutrition educator uses this outline to lead the session.

Snapshot of Group Session:

CCNE Lesson title: Make the Switch to 1% or Fat Free Milk

Developed by: State WIC NE Staff

Date Developed: 07/2014

Approved by: Texas State WIC Office

NE Code: GN-000-29

Class Description: This class uses group discussion and emotion-based visual aids to teach participants about the health benefits of switching to 1% and fat free milk.

Target Audience: Adults, parents/guardians of children, children

Type of Learning Activities: Group discussion, emotion-based visual aids

Part 1: Planning the Nutrition Education Session

Lesson: GN-000-29, CCNE: Make the Switch to 1% or Fat Free Milk

Item	Notes for Planning the Session
Learning Objective(s) *– What will the clients gain from the class?*	By the end of the session, participants will: • Recall the type of milk WIC provides for women and children 24 months of age and older. • List two health benefits of switching to 1% or fat free milk. • Identify one tip to try at home to help family transition to 1% or fat free milk.
Key Content Points *– What key information do the learners need to know to achieve the learning objective(s)? Aim for three main points.*	1. Because of the many nutritional and health benefits of drinking low-fat milk, WIC provides 1% or fat free milk to women and children 24 months of age and older. 2. There are many benefits to switching to 1% or fat free milk. 1% and fat free milk contain less fat and calories while providing the same vitamins, minerals, and protein as 2% and whole milk. Reducing fat and calories helps to reduce the risk of becoming overweight or obese. Lowering saturated fat and cholesterol helps reduce the risk of heart disease and stroke. 3. The Nutrition Facts label is one tool that can be used to select the healthiest milk for your family. The healthiest milk choice will have 0 to 2.5g (grams) of total fat per serving.
Materials *– List what you will need for the session (i.e. visual aids, handouts, supplies). Attach supplemental materials.*	• Handout: Stock #13-06-14209, **Love Her. Protect Her. Nourish Her,** from Pam McCarthy / Massachusetts WIC (Spanish – Stock #13-06-14209A) , one per family to keep. • Clean, empty milk cartons with intact nutrition facts label, one of each type of milk: whole, 2%, 1%, and fat free. • Pens or pencils, one per family.
Resources *– Review current WIC resources or other reliable resources like WIC Works.*	USDA's MyPlate, *Dairy*, available at http://www.choosemyplate.gov/food-groups/dairy.html
Class Flow & Set Up *– Consider the flow of the session & room set-up. Note any extra preparation that may be needed.*	Arrange chairs in a circle or semi-circle. Leave room for baby carriers and strollers. Set up a whiteboard or flip-chart for use with group activities and to record key points during session.

Part 2: Session Outline

Lesson: GN-000-29, CCNE: Make the Switch to 1% or Fat Free Milk

Item	Notes for Conducting the Session
Introduction: *Create a respectful and accepting learning environment by welcoming participants, introducing yourself, reviewing agenda, exploring ground rules, making announcements, etc.*	Bienvenidos y gracias por estar presente. Mi nombre es _____. Hoy, la clase tratará con los beneficios de salud cuando uno cambia a tomar leche del 1% de grasa o leche sin grasa, incluso sugerencias para hacer el cambio más fácil para toda la familia. El estilo de esta clase será de plática. Tome la libertad de hacer preguntas y compartir ideas. Le pedimos que esté consciente de que sus comentarios sean positivos, ya que estamos aquí para aprender de uno al otro y compartir nuestras experiencias.
Icebreaker: *Anchor the topic to the participants' lives. Use a question or activity likely to bring out positive but brief comments; Can be done as a group or partners.*	Ask participants to share their name and then answer <u>one</u> of the following questions: **¿Qué tipo de leche se crió tomando?** **¿Qué tipo de leche toma su familia actualmente?** **¿Cuáles son las razones por las que usted y su familia actualmente toman ese tipo de leche?**
Activities: *For each learning activity, list instructions and include three to five open-ended discussion questions. Keep in mind that activities should enable participants to meet the learning objectives.*	**DISCUSSION**: ask open-ended discussion questions to encourage parents to share their knowledge and experiences about what makes drinking 1% or fat free milk a smart choice. **Activity: Love Her. Protect Her. Nourish Her photograph activity.** 1. Pass out copies of the Pam McCarthy photograph handout "Love Her. Protect Her. Nourish Her." 2. Ask if anyone would like to read the text on the front side only. If no one volunteers, the instructor should read the text. **¿Puede alguien compartir lo que piensa o siente cuando ve esta imagen?**

Item	Notes for Conducting the Session
	¿Qué es lo que ustedes hacen para ayudar a sus familias a mantenerse saludables? [Proveer comidas y bocadillos saludables a horas fijas, limitar comer fuera, ofrecer agua a través del día, ofrecer leche baja en grasa, planear las comidas por adelantado, promover las comidas en familia, dejar que los niños seleccionen las frutas y vegetales en el supermercado, dejar que los niños ayuden en la cocina, planear actividades de ejercicio divertidas para toda la familia, leer un libro o jugar un juego como recompensa, en vez de ofrecer golosinas, limitar la cantidad de tiempo que pasan frente a la pantalla, modelar comportamientos saludables, etc.] **Activity: reading the nutrition facts label activity.** 1. Pass out the milk cartons, refer to the nutrition facts label for the following question: **¿Son iguales las leches de todas las vacas? Si son diferentes, puede nombrar las diferencias? ¿Cómo se parecen?** [Algunas personas piensa que leche del 1% y sin grasa saben muy diferente que la leche del 2% o entera. En pruebas de sabor, las mamás de WIC no notaron ninguna diferencia entre leche baja en grasa y leche entera. La etiqueta de los datos de nutrición es una herramienta que pueden usar para ayudalres a seleccionar la leche más saludable para su familia. La opción de leche más saludable tendrá un total de 0 a 2.5 gramos de grasa y 85- 100 calorías por cada porción de 8 onzas. Ahora, veamos la etiqueta de los datos de nutrición en cada envase de leche y encuentren cuál leche tiene de 0 a 2.5 gramos de grasa en total y 85-100 calorías en 8 onzas. A veces a la leche entera se le llama leche de vitamina D, pero no se confunda. Todas las leches tienen vitamina D. Refiérase a los envases de leche y compare la cantidad de vitamina D en cada tipo de leche. Cuando compre leche en la tienda, use la etiqueta de datos de nutrición como una guía. Leche del 1% y sin grasa le proporciona el mismo rico sabor, vitaminas, minerales y proteínas que todas las otras leches de vaca, pero con menos grasa y calorías.]

Item	Notes for Conducting the Session
	Como parte de un paquete de alimentos saludables, WIC proporciona leche del 1% y leche sin grasa a adultos y niños de 24 meses de edad y mayores. ¿Cuáles son algunos de los beneficios de salud que usted puede esperar cuando cambia a tomar leche del 1% o leche sin grasa? [Adultos y niños mayores de 24 meses de edad no necesitan la grasa y calorías extra de la leche del 2% o entera. La mayoría de la grasa en la leche entera se le llama **grasa saturada,** y este es el tipo de grasa que queremos limitar en nuestra dieta. Demasiada **grasa saturada** puede elevar el colesterol en la sangre y tapar las arterias a través del tiempo, y esto resulta en **padecimientos del corazón y derrames**. Reducir la grasa y calorías ayuda a reducir el riesgo de tener sobrepeso u obesidad. Algunas personas piensan que cambiar de leche entera o leche del 2% a la leche del 1% o sin grasa no cambia nada, pero personas que toman 2 tazas diarias de leche baja en grasa, en vez de leche entera, ¡eliminarán casi **10 libras** de grasa de su dieta en un año! Escoger leche del 1% o sin grasa es un hábito simple que puede ayudarle a su familia a tener una vida larga y fuerte.] **¿Cuáles son unas maneras que puede usar para cambiar a tomar leche del 1% o sin grasa en las siguientes dos semanas?** [En las siguientes una o dos semanas, haga una mezcla de la leche que acostumbra tomar con leche del 1% o sin grasa, y poco a poco, aumente la cantidad de leche baja en grasa y disminuya la cantidad de la leche con más grasa. ¡En cuanto menos piense, estará tomando leche sin grasa! Si aún no la hemos convencido, haga su propia prueba de sabor con los ojos vendados y con toda su familia. Hágalo un juego y para ver quién puede adivinar o identificar cada tipo de leche correctamente.]
Review and Evaluations: *Invite participants to summarize the key points and share how they will use what they learned in the future. List a question/activity to prompt this. List any community or other resources for clients.*	**¿Cuáles son dos beneficios de salud al cambiar a la leche del 1% o leche sin grasa?** **Escriba o circule uno de los consejos al reverso de la hoja informativa que usted planea hacer en casa esta semana para ayudar a su familia a cambiar a la leche del 1% o leche sin grasa.** ***Client New Lesson Evaluation Surveys:*** • Please collect surveys only during the evaluation period. • Evaluation period: **October 2014 – March 2015**

Item	Notes for Conducting the Session
	• During the evaluation period, please collect at least 30 new lesson evaluations from clients.
Personal Review of Session (afterward): *Take a few moments to evaluate the class. What will you change?*	***What went well?*** ***What did not go as well?*** ***What will you do the same way the next time you give this class?*** After teaching this lesson a few times, please complete the ***Staff Online Lesson Evaluation Survey*** at http://www.surveymonkey.com/s/CSBZ28K The staff evaluation survey for this lesson will be available for 6 months after the release of the lesson.
Supplemental Information – *Describe any attachments and include any other needed information.*	

.