

IF-000-24, CCNE: Diversión y alimentación para un peso sano

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: Diversión y alimentación para un peso sano

Developed by: Texas WIC State Agency

Date Developed: June 2012

NE Code: IF-000-24

Class Description: This class is a group discussion about promoting healthy weight in infancy and throughout life. Parents and caregivers will discuss hunger and fullness cues, healthy infant feeding practices such as limiting juice and appropriately starting solids, and ways to incorporate physical activity from birth to 24 months.

Target Audience: Parents of infants

Type of Learning Activities: Discussion, group activity

Part 1: Planning the Nutrition Education Session

Lesson: IF-000-24: CCNE Diversión y alimentación para un peso sano

Item	Notes for Planning the Session
<p>Learning Objective(s) – <i>What will the clients gain from the class?</i></p>	<p>By the end of the session, participants will be able to:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identify infant hunger and fullness cues and why they're important for promoting a healthy weight. • Describe two healthy infant feeding practices to help achieve and maintain a healthy weight. • Identify one way to be active with their infant.
<p>Key Content Points – <i>What key information do the learners need to know to achieve the learning objective(s)? Aim for three main points.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Parents can help their children form a healthy relationship with food by noticing and responding to their infant's hunger and fullness cues. 2. Infant feeding practices such as breastfeeding, limiting juice and appropriately starting solids help to promote a healthy weight. 3. Parents can encourage a healthy and active lifestyle by finding ways to play and be active with infants, even during the first year.
<p>Materials – <i>List what you will need for the session (i.e. visual aids, handouts, supplies). Attach supplemental materials.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Flip Chart/ Board • Markers • Pens/Pencils • Visual aid- 4 ounce cup (or a cup with the 4 ounce line marked) • Attached handout: "Hunger and Fullness-Baby Talk" • Attached handout: "Many Ways to Play" <p>Additional materials: The materials listed below are handouts that you may find helpful to review and have available to provide to parents if they would like more information.</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Common Infant Problems- Crying" stock # 13-122 (Spanish: 13-122A) • "Common Infant Problems- Spitting Up" stock # 13-128 (Spanish: 13-128A)

	<ul style="list-style-type: none"> • “Let’s Eat” stock # 13-168 (Spanish: 13-168A) • “Watch Me Grow In My First Year” stock # 13-202 (Spanish: 13-202A)
<p>Resources – Review current WIC resources or other reliable resources like WIC Works.</p>	<p>Texas WIC- Infant Nutrition Module</p> <p>USDA Infant Feeding Guide: http://wicworks.nal.usda.gov/infants/infant-feeding-guide</p> <p>Ellyn Satter- Feeding relationship information and handouts: http://www.ellynsatter.com/</p>
<p>Class Flow & Set Up – Consider the flow of the session & room set-up. Note any extra preparation that may be needed.</p>	<p>Arrange chairs in a circle or semi-circle. Leave room for baby carriers and strollers. Set up whiteboard or flip-chart for use with group activities, and to record key points during the session.</p>

Part 2: Session Outline

Lesson: IF-000-24: CCNE Diversión y alimentación para un peso sano

Item	Notes for Conducting the Session
<p>Introduction: <i>Create a respectful and accepting learning environment by welcoming participants, introducing yourself, reviewing agenda, exploring ground rules, making announcements, etc.</i></p>	<p>Después de darle la bienvenida a los participantes y presentarse, diga algo como:</p> <p>"Hoy vamos a hablar de unas maneras en que puede ayudar a su bebé a crecer a un ritmo sano, y de los hábitos saludables que pueden empezar ahora que beneficiarán al bebé toda la vida".</p>
<p>Icebreaker: <i>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.</i></p>	<p>Diga algo como: "Para empezar, cada quien dirá su nombre, el nombre de su bebé y la edad tiene el bebé. Si quieren, también pueden decirnos cuál fue el peso y la estatura del bebé al nacer".</p> <p>"Como pueden ver, los bebés tienen estaturas y pesos muy diferentes al nacer. Cada bebé es diferente y su doctor le ayudará a saber si el aumento de peso que lleva es apropiado. Hoy hablaremos acerca de cosas generales que ustedes pueden hacer para ayudar al bebé a crecer a un ritmo sano".</p>
<p>Activities: <i>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.</i></p>	<p><u>Primera actividad. Balbucesos: Cómo identificar las señales de hambre y satisfacción</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Una parte importante de alimentar a su bebé es fijarse en las señales de hambre y satisfacción del bebé y responder a las mismas. ¿Por qué es importante estar atento a las señales de hambre y satisfacción del bebé? Ayude al bebé a aprender a confiar en sus instintos de hambre y satisfacción, a tener una buena relación con la comida para mantener un peso sano, ahora y mientras crece; dele al bebé la cantidad justa para su crecimiento y evite que coma mucho o que coma muy poquito. <p>Reparta la hoja informativa "Balbucesos: el hambre y la satisfacción". Describa la hoja informativa y pida a los papás que marquen las casillas correspondientes a las señales que hayan notado en sus bebés.</p> <p>Diga algo como: "¿Quiere decirnos alguien qué marcó?" "¿Hay algo más que han notado pero que no aparece en esta lista?"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Llorar se considera una señal de hambre, pero es una señal ya avanzada, no temprana. Intente fijarse en las señales de hambre antes de que el niño empiece a llorar. Si el bebé llora,

Item	Notes for Conducting the Session
	<p>no siempre quiere decir que tiene hambre. ¿Qué más quiere decir cuando llora el bebé? <i>Está cansado, incómodo o aburrido. No amamante cada vez que el bebé lllore. Consuele al bebé con otras cosas que no sea comida.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿De qué otra manera se puede dar consuelo además de la alimentación? <i>Abrazarlo, darle su juguete favorito, cantar, platicar y jugar con el bebé.</i> <p><u>Segunda actividad. Falso o verdadero: Prácticas sanas de la alimentación del bebé. La lactancia materna, los jugos y los primeros alimentos sólidos</u></p> <p>Instrucciones para esta actividad</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lea cada frase a continuación 2. Pida a los participantes que digan si piensan que las frases son falsas o verdaderas (levantando la mano o en grupo). 3. Diga cuál es la respuesta correcta. 4. Pregunte al grupo si sabe por qué esa es la respuesta correcta. 5. Dé una explicación breve, si es necesario. <ul style="list-style-type: none"> • ¿Falso o verdadero? Los estudios muestran que amamantar reduce el riesgo de la obesidad. <i>[VERDADERO. Esto se debe a varias razones: es más difícil que el bebé amamantado coma demasiado; la leche materna siempre tiene la cantidad apropiada de calorías y nutrientes; no tiene que preocuparse de mezclarla incorrectamente; contiene nutrientes especiales que ayudan a reducir el riesgo de obesidad y otras enfermedades.]</i> <p>Diga algo como: <i>Si usted no amamanta a su bebé, o no pudo amamantarlo el tiempo que quería, todavía hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a su hijo a tener un peso sano. Hablaremos de esto durante la clase.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Falso o verdadero? No ofrecer alimentos sólidos al bebé hasta que esté listo puede reducir el riesgo de obesidad en el futuro. <i>[VERDADERO. Los estudios han mostrado que hay una conexión entre ofrecer alimentos sólidos demasiado temprano y tener más grasa corporal y un peso más alto durante la niñez.</i> ¿Cómo sabe cuándo su bebé está listo para los alimentos sólidos? <i>El bebé controla la cabeza y se sienta con apoyo, abre la boca para la cuchara, cierra los labios alrededor de la cuchara, mantiene casi toda la comida en la boca.]</i> • ¿Falso o verdadero? Dar al bebé un biberón con cereal puede ayudarle a dormir toda la noche. <i>[FALSO. Muchos papás creen esto, pero poner cereal en un biberón puede causar</i>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p><i>atragantamiento, exceso de comida, sobrepeso y alergias. Los alimentos sólidos se pueden empezar con una cuchara cuando el bebé muestra señales de estar listo, normalmente entre 4 y 6 meses de edad.]</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Falso o verdadero? Los papás que quieren ofrecerle jugo al bebé deben esperar hasta que cumpla 6 meses y no deben darle más de 4 onzas de jugo 100% al día. [VERDADERO. Si quiere darle jugo al bebé, espere hasta que cumpla al menos 6 meses y límitelo a 4 onzas de jugo 100 % al día. Puede agregar agua al jugo. El jugo no es necesario para el crecimiento. Los jugos sí dan algunos nutrientes pero también tienen mucho azúcar. Escoger frutas y verduras que tienen la consistencia apropiada para la edad del bebé ofrece más beneficios nutricionales que el jugo.] <p>Muestre la ayuda visual de la taza de 4 onzas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Falso o verdadero? El jugo se puede dar en un biberón, una taza o una taza de boquilla. [FALSO: El jugo no es necesario para el crecimiento, pero si decide dárselo, solo se le debe ofrecer en una taza sin tapa. Los biberones y tazas con tapa pueden aumentar mucho el consumo de jugo y también pueden causar problemas dentales.] <p><u>Tercera actividad. Ser activo con su bebé</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué es importante que los bebés sean activos? [Ayuda a mantener un peso sano durante la infancia y ayuda al niño a desarrollar habilidades motoras y sociales importantes.] • ¿Qué puede hacer para animar al bebé a ser activo, aunque todavía no pueda sentarse ni caminar? [Deje que se voltee, gatee o camine durante el día; limite la cantidad de tiempo que pasa en la sillita para bebés o el corralito; dele juguetes y anímelo a moverse para alcanzarlos; suavemente rebote, meza o voltee al bebé; ayúdele a pararse. Recuerde que La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños menores de 2 años no vean nada de televisión.] • ¿Qué actividades le gustaría que su hijo haga cuando sea más grande? [Ejemplos: baile, basquetbol, tenis, etc.] <p>Diga algo como: “¿Sabía que animar al bebé a ser activo en realidad le ayuda a desarrollar conexiones musculares y cerebrales que le ayudan con sus habilidades y a disfrutar de la actividad física cuando sea más</p>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p><i>grande? Los primeros pasos de la vida activa de su hijo empiezan ahora”.</i></p> <p>Repase la hoja informativa "Hay muchas maneras de jugar". Pídales a los padres que revisen la hoja informativa y que hablen en parejas o en grupo sobre cómo juegan con sus hijos y que identifiquen una nueva actividad que quieren probar. Haga que los padres anoten esto en el espacio correspondiente de la hoja informativa. Los padres pueden compartir ideas sobre diferentes maneras de jugar.</p> <p>Pida que un voluntario, o todos los padres (dependiendo del tamaño de la clase), compartan sus ideas con la clase. Si a uno de los padres se le hace difícil pensar en una idea, pregunte al grupo si tiene algunas ideas que puede compartir con ese padre.</p>
<p>Review and Evaluations: <i>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.</i></p>	<p>Diga algo como: “Hoy hemos hablado de algunas cosas que pueden hacer para ayudar a su bebé a tener un peso sano ahora y a prepararlo para tener un peso sano durante toda la vida. ¿Cuál es una cosa que platicamos que se les hizo interesante o que piensan probar?”</p> <p>Client New Lesson Evaluation Surveys:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Please collect surveys only during the evaluation period. • Evaluation period: [July, 2012] – [September, 2012] • During the evaluation period, please collect at least 30 new lesson evaluations from clients.
<p>Personal Review of Session (afterward): <i>Take a few moments to evaluate the class. What will you change?</i></p>	<p>What went well?</p> <p>What did not go as well?</p> <p>What will you do the same way the next time you give this class?</p> <p>After teaching this lesson a few times, please complete the <i>Staff Online Lesson Evaluation Survey</i> at http://www.surveymonkey.com/s/CSBZ28K.</p> <p>The staff evaluation survey for this lesson will be available for 6 months after the release of the lesson.</p>
<p>Supplemental Information – <i>Describe any attachments and include any other needed information.</i></p>	