

Food & Fun Afterschool 2nd Edition

Parent Communications

Unit 4: Fats in Foods

About Parent Engagement

Engaging with families in after school time is associated with increased family involvement in children's education and school, improved relationships between parents and children, and improved implementation and outcomes for afterschool programs*.

This Parent Communication packet contains Parent Engagement Activities, a Newsletter Article, and an Email Message for you to use with each Food & Fun unit. These tools are intended to help you connect with and educate parents on the key messages in Food & Fun.

It is important to engage parents on a regular basis in a variety of ways. Here are some ways that programs have engaged parents at after school:

- Have a conversation with parents at pick up
- Create a bulletin board with the key messages from each Food & Fun unit
- Involve parents in daily physical activities and snack time
- Hold regularly scheduled events each month, like a parent's night

**Focus on Families! How to Build and Support Family-Centered Practices in After School. A Joint Publication of: United Way of Massachusetts Bay, Harvard Family Research Project, and Build the Out-Of-School Time Network.*

Parent Engagement Activities

Experiment and be creative- come up with your own ideas or modify the activities below to engage parents at your after school program!

- Hand-out the **“Choosing Healthy Fats”** section on page 7 of **Food, Fun & Family** to share with parents how to read a label to look for trans fats!
- **Offer healthy trans fat free snacks at pick-up!** Serve trans fat free whole grain crackers or popcorn at pick-up time for parents to try out with their kids. Display a box of crackers or popcorn with trans fat and show parents how to find trans fat on the nutrition label.

For more information, visit www.foodandfun.org.

Newsletter Article

Use this article in your organization's publications. Be sure to include the credit "Provided by Harvard School of Public Health Prevention Research Center on Nutrition and Physical Activity and YMCA of the USA."

GO FOR HEALTHY FATS!

This month our program will focus on fats found in foods. The **type** of fat you eat is much more important than the **total amount** of fat in your diet!

The key messages for parents are:

- The type of fats in the foods you eat is more important than the total amount.
- Eat "good for you" fats found in fish and plant sources like vegetable oils (such as olive and canola), nuts, and seeds.
- Limit saturated fats found in butter, whole milk, and red meat.
- Avoid trans fats found in fast food, packaged baked goods like cookies and muffins, stick margarine, and any food with "partially hydrogenated vegetable oil" or "shortening" in the ingredients list.
- Limit fast food to no more than once per week when you really need the convenience.

The key messages we'll be teaching kids are:

- You need to eat fat to keep your body healthy, but not all fats are the same. Try to choose fats that are good for your body.
- Fats from fish, nuts, and seeds are healthy for your body.
- Limit fats from animal sources, like butter, whole milk, and red meat.
- Do not eat trans fats found in fast food like French fries and baked goods like cookies.

Tips for choosing and healthy fats:

- UNSATURATED FATS - "The Good"
Eat more of these!
What: Oils found in plants and fish.
Where: Vegetable oils like olive and canola oil, fish, nuts, seeds, peanut and other nut butters.
- SATURATED FATS- "The Bad"
Eat LOW or NON fat dairy and lean meats
What: Fats found mostly in animal foods.
Where: Whole milk, cheese, butter, ice cream, red meat, sour cream, lard, coconut and palm oils.

- TRANS FATS- “The Ugly”

AVOID these!

What: Vegetable oils that are chemically changed to increase the shelf life of processed foods.

Where: Fast foods, packaged snacks (cookies, crackers, etc.), baked goods, and stick margarines.

For more information, check out www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/fats.html.

For more on keeping your family healthy, visit www.foodandfun.org.

Email Message

Use this sample message to communicate with parents by email.

Subject: **Healthy Habits Power Tips—Fats in foods**

Dear *(insert program name)* Parents:

This month the *(insert program name)* will be doing several fun activities with your children that teach them about fats in foods.

The key messages for parents are:

- The type of fats in the foods you eat is more important than the total amount.
- Eat “good for you” fats found in fish and plant sources like vegetable oils (such as olive and canola), nuts, and seeds.
- Limit saturated fats found in butter, whole milk, and red meat.
- Avoid trans fats found in fast food, packaged baked goods like cookies and muffins, stick margarine, and any food with “partially hydrogenated vegetable oil” or “shortening” in the ingredients list.
- Limit fast food to no more than once per week when you really need the convenience.

The key messages we’ll be teaching kids are:

- You need to eat fat to keep your body healthy, but not all fats are the same. Try to choose fats that are good for your body.
- Fats from fish, nuts, and seeds are healthy for your body.
- Limit fats from animal sources, like butter, whole milk, and red meat
- Do not eat trans fats found in fast food like French fries and baked goods like cookies.

Use these **Healthy Habits Power Tips** to help you select and prepare foods with healthy fats. Pick one tip that you want to try right away, and go for it!

- **Choose low fat dairy** (1% or skim milk) when you shop and order out. Milk is the biggest source of saturated fat for children, so you can make a big difference with this one change. Children under 2 years old should continue drinking whole milk for proper growth and nutrition.
- **Minimize fast food eating.** Foods served in fast food restaurants are often high in unhealthy saturated and trans fats. Save fast food eating for when you *really* need convenience.
- **Read labels** when you purchase foods to avoid products with *trans* fat. Look for 0g *trans* fats AND read the ingredients to avoid foods with “partially hydrogenated vegetable oils.” Many manufacturers are reducing or eliminating them from their products.

- **Cook with liquid oils** (high in unsaturated fats), not butter (high in saturated fat), stick margarine, shortening, or lard (all high in *trans* fats).

To learn more about choosing foods with healthy fats visit www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/fats.html. For more information on the health effects of *trans* fats, and which food products are *trans* fat free, click on www.BanTransFats.com.

For more on keeping your family healthy, visit www.foodandfun.org.

Food & Fun Afterschool 2nd Edition

Parent Communications- Spanish

Newsletter Article

Use this article in your organization's publications. Be sure to include the credit, "Proporcionado por Harvard School of Public Health Prevention Research Center sobre la Nutrición y la Actividad Física y por la YMCA de USA".

¡ELIJA GRASAS SANAS!

Este mes, nuestro programa se centrará en las grasas contenidas en los alimentos. ¡El **tipo** de grasa ingerida es mucho más importante que la **cantidad total** de grasa ingerida!

Los mensajes claves para los padres son:

- El tipo de grasas en los alimentos consumidos es más importante que la cantidad total ingerida.
- Consuma grasas "saludables" que se encuentran en el pescado y las plantas, tales como aceites vegetales (aceite de oliva y canola), frutas secas y semillas.
- Limite el consumo de grasas saturadas que se encuentran en la mantequilla, la leche entera y la carne roja.
- Evite las grasas hidrogenadas en las comidas rápidas, los productos horneados empaquetados como las galletas y los muffins, la margarina en barra y todo otro alimento que contenga "aceite vegetal parcialmente hidrogenado" o "manteca vegetal" en la lista de ingredientes.
- Limite el consumo de comida rápida a no más de una vez por semana, cuando realmente necesite la comodidad.

Los mensajes claves que estaremos enseñando a los niños son:

- Debes consumir grasa para mantener tu cuerpo sano, pero no todas las grasas son iguales. Trata de elegir grasas que sean saludables para el cuerpo.
- Las grasas procedentes de pescado, frutas secas y semillas son saludables para el cuerpo.
- Limita el consumo de grasas que proceden de los animales tales como la mantequilla, la leche entera y la carne roja.
- No comas las grasas hidrogenadas que se encuentran en las comidas rápidas,

como las papas fritas y los productos horneados como las galletas.

Consejos para elegir grasas sanas:

- **GRASAS NO SATURADAS: "Las buenas"**
¡Consuma más de éstas!
Qué: Aceites que se encuentran en las plantas y el pescado.
Dónde: Aceites vegetales tales como aceite de oliva y de canola, pescado, frutas secas, semillas, mantequilla de maní y otras mantequillas de frutas secas.
- **GRASAS SATURADAS: "Las malas"**
Consuma productos lácteos descremados o de bajo contenido de grasa y carnes magras.
Qué: Grasas que se encuentran principalmente en productos animales.
Dónde: Leche entera, queso, mantequilla, helado, carne roja, crema agria, manteca de cerdo, aceite de coco y aceite de palma.
- **GRASAS HIDROGENADAS: "Las feas".**
¡Evítelas!
Qué: Aceites vegetales químicamente modificados para aumentar la vida útil de los alimentos procesados.
Dónde: Comidas rápidas, bocadillos empaquetados (como galletas dulces y saladas), productos horneados y margarina en barra.

Para obtener más información, visite www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/fats.html.

Para más información, visite www.foodandfun.org.

Email Message

Use this sample message to communicate with parents by email.

Subject: **Consejos útiles para lograr hábitos saludables: Las grasas en los alimentos**

Estimados Padres de (*insert program name*):

Este mes, el programa (*insert program name*) realizará varias actividades divertidas con sus niños para enseñarles sobre las grasas en los alimentos.

Los mensajes claves para los padres son:

- El tipo de grasas en los alimentos consumidos es más importante que la cantidad total ingerida.
- Consuma grasas "saludables" que se encuentran en el pescado y las plantas, tales como aceites vegetales (aceite de oliva y canola), frutas secas y semillas.
- Limite el consumo de grasas saturadas que se encuentran en la mantequilla, leche entera y carne roja.
- Evite las grasas hidrogenadas en las comidas rápidas, los productos horneados empaquetados como las galletas y los muffins, la margarina en barra y todo otro alimento que contenga "aceite vegetal parcialmente hidrogenado" o "manteca vegetal" en la lista de ingredientes.
- Limite el consumo de comida rápida a no más de una vez por semana, cuando realmente necesite la comodidad.

Los mensajes claves que estaremos enseñando a los niños son:

- Debes consumir grasa para mantener tu cuerpo sano, pero no todas las grasas son iguales. Trata de elegir las grasas que sean saludables para el cuerpo.
- Las grasas procedentes de pescado, frutos secos y semillas son saludables para el cuerpo.
- Limita el consumo de grasas que proceden de los animales tales como la mantequilla, la leche entera y la carne roja.
- No comas las grasas hidrogenadas que se encuentran en las comidas rápidas, como las papas fritas y los productos horneados como las galletas.

Utilice estos **Consejos Útiles Para Lograr Hábitos Saludables** para seleccionar y preparar comidas con grasas sanas. Escoja un consejo que quiera probar de inmediato y... ¡póngalo en práctica!

- **Elija productos lácteos descremados** (leche descremada o 1%) cuando haga las compras o coma afuera. La leche es la principal fuente de grasa saturada para los niños, así que se puede lograr una gran diferencia con sólo hacer este

cambio. Los niños menores de 2 años de edad deben continuar tomando leche entera para el crecimiento y nutrición adecuado.

- **Reduzca las comidas rápidas.** Las comidas que sirven los restaurantes de comida rápida generalmente tienen un alto contenido de grasas saturadas e hidrogenadas malsanas. Limite el consumo de comida rápida a cuando *verdaderamente* necesite la comodidad.
- **Lea las etiquetas** cuando haga las compras para evitar productos con grasas hidrogenadas. Busque alimentos con 0 gramos de grasas hidrogenadas Y lea los ingredientes para evitar alimentos que contengan "aceite vegetal parcialmente hidrogenado." Muchos fabricantes las han reducido o eliminado de sus productos.
- **Cocine con aceites líquidos** (alto contenido de grasas no saturadas) y no con mantequilla (alto contenido de grasa saturada), margarina en barra, manteca vegetal o de cerdo (todas tienen alto contenido de grasas hidrogenadas).

Para obtener más información sobre cómo elegir grasas sanas, visite http://kidshealth.org/parent/en_espanol/esp_land_pg/spanish_landing_page.html

Para más información, visite www.foodandfun.org.