PREPARE FOR

BACK TO SCHOOL

Resources to help parents prepare their kids for optimal performance

U.S.ARMY

Prepare for Back to School!

Summer is a great time to relax, connect, and keep your children healthy and fit! It also provides the opportunity to help your children stay engaged in activities they love, explore new things, and create new habits. Before you know it, everyone will be preparing for the new school year. This toolkit helps you understand the basics of good sleep, activity, and nutrition to help your children grow, have good health habits, stay physically fit to live long, healthy lives and be prepared to go back to school!

The Performance Triad combines **Sleep, Activity,** and Nutrition to help members of the Total Army Family perform at their best – in school, at work, and everywhere in between! Practicing the Performance Triad as a family will help you work toward your goals for healthy living, while also teaching your kids healthy habits that will follow them into adulthood. Build a strong and happy family through healthy living!

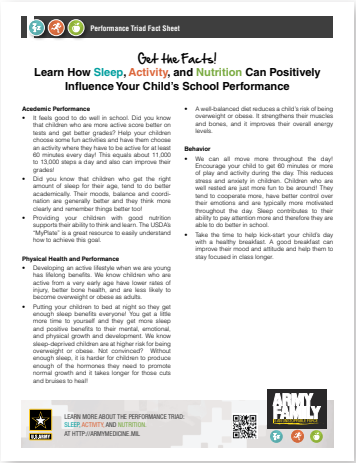
This toolkit provides Army parents with resources to help their children perform at their best. Resources include:

- **Fact Sheets**
  (all fact sheets are available in English and Spanish)
- **Refrigerator Magnets**
- **Posters**

LEARN MORE ABOUT THE PERFORMANCE TRIAD:
SLEEP, ACTIVITY, AND NUTRITION.
AT HTTP://ARMYMEDICINE.MIL

Fact Sheets

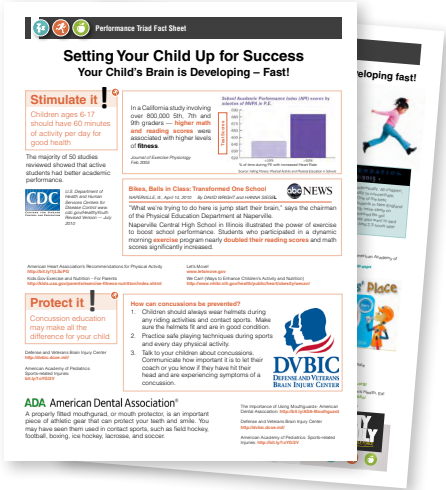
Get the Facts



Get the Facts! Learn how **Sleep, Activity,** and **Nutrition** can positively influence your child's school performance: Provides information on how the Performance Triad can improve children's academic performance, physical health, and behavior.

Click Link for Spanish Version

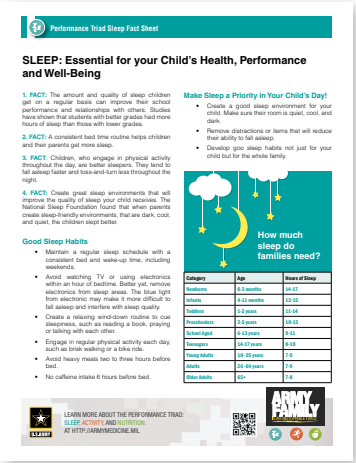
School Success



Setting Your Child Up for Success: Includes facts, tips and links to help your child perform their best throughout the school year.

Click Link for Spanish Version

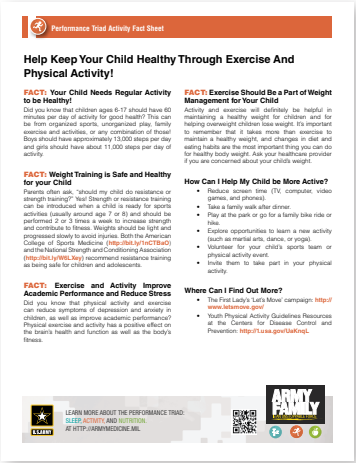
Sleep



Sleep: Highlights the importance of sleep for children's performance and well-being and provides tips for creating good sleep habits.

Click Link for Spanish Version

Activity



Activity: Presents facts on the importance of physical activity, weight training, and weight management for children.

Click Link for Spanish Version

Concussions

Concussion: Provides information for parents on what a concussion is and what to do if you suspect your child may have suffered a concussion.

Click Link for Spanish Version

Mouthguards

Protect Your Child's Mouth during Physical Activity: Highlights the importance of wearing a mouth guard during organized sports.

Click Link for Spanish Version

Fact Sheets

Nutrition

Performance Triad Nutrition Fact Sheet

Improve Your Child's Health Through Good Nutrition!

FACT: Nutrition is directly linked to school performance. Studies have shown that kids who eat a well-balanced breakfast AND lunch do better in school. Kids who eat breakfast have more energy throughout the day, have improved concentration, get better grades, and maintain a healthy weight.

FACT: Eating regular meals helps to maintain and sustain physical and mental energy and assists with good behavior throughout the day to help kids do well in school.

FACT: Choosing healthier beverage choices, such as low-fat milk or water instead of sugary drinks, are associated with better child/adolescent health. Medical studies continue to show that sweetened drinks (with real or artificial sweeteners) can lead to overweight/obesity and other medical conditions. Bring a water bottle to school and fill it up for the day.

FACT: Remember food is fuel for your child's performance! If your child plays sports or is physically active, plan their day with healthy meals and snacks to fuel their mental and physical performance.

WHERE TO START:

Dietary Guidelines for Americans and MyPlate (http://www.choosemyplate.gov)

The Dietary Guidelines for Americans describe a healthy diet as one that:

- Emphasizes fruits, vegetables, whole grains, and fat-free or low-fat milk and lean protein.
- Lean protein can be: poultry, fish, beans, eggs, and nuts.
- Select calcium rich foods such as milk, yogurt, or soymilk.
- Select foods low in saturated fats, trans fats, cholesterol, salt (sodium), and added sugars.

MyPlate helps individuals use the Dietary Guidelines to:

- Make smart choices from every food group.
- Find balance between food and physical activity.
- Get the most nutrition out of calories.
- Stay within daily calorie needs.

***The Dietary Guidelines and MyPlate recommendations are appropriate for the general public over 2 years of age.*

BECOME A MYPLATE CHAMPION FAMILY!

Pledging to be a MyPlate Champion family is a promise to eat healthy and be active every day. Here are some ideas for kids eating at school:

- Eat more fruits and veggies. Make half your plate fruits and vegetables every day!
- Try whole grains. Look for oatmeal, whole-wheat breads, or brown rice at meals.
- Re-think your drink. Drink fat-free or low-fat milk or water instead of sugary drinks. Limit fruit juice and go for whole fruit instead.
- Focus on lean protein. Choose protein foods like beans, fish, lean meats, and nuts.
- Slow down on sweets. Eat sweets, like cakes or cookies, once in a while and in small amounts.
- Be active your way. Find ways to exercise and be active for at least 1 hour a day like walking to school, riding your bike, or playing a sport with friends.

LEARN MORE ABOUT THE PERFORMANCE TRIAD: SLEEP, ACTIVITY, AND NUTRITION. AT HTTP://ARMYMEDICINE.MIL

Improve Your Child's Health through Good Nutrition!: Outlines the role of good nutrition for overall health and provides tips for creating a healthy diet.

Click Link for Spanish Version

Nutrition

Performance Triad Nutrition Fact Sheet

Better Nutrition = A Better Student!

Begin with breakfast!

Kids who eat breakfast:
- Have more energy throughout the day
- Concentrate better
- Get better grades
- Maintain a healthy weight

Want to know more? Need a few breakfast ideas? Go to: http://bit.ly/breaktasteforkids

More fruits and vegetables improve health and school performance! Children and teens should fill ½ of their plate with fruits and veggies at each meal. Fruits and vegetables:
- Provide essential vitamins and minerals
- Lower risk for chronic diseases
- Help kids maintain a healthy weight

Critical nutrients young athletes need plenty of!
- Calcium
- Iron
- B Vitamins
- Zinc

Need to know what counts as "one serving" and the best choices? Try this great tool developed by the Centers for Disease Control and Prevention: http://bit.ly/fruitandveggiesmatter

Good Nutrition Fuels your Kids' Sports and Activities!

30-45 million kids in the US play at least one type of sport. Active children need enough calories and nutrients to support growth and development and their working muscles. Plan meals during the day that focus on healthy carbohydrates and lean protein. Then round them off with fruits and veggies! Find tips and ideas at: http://bit.ly/sportsnutritionforkids

Be a MyPlate Champion Family!

Pledging to be a MyPlate Champion family is a promise to eat healthy and be active every day.

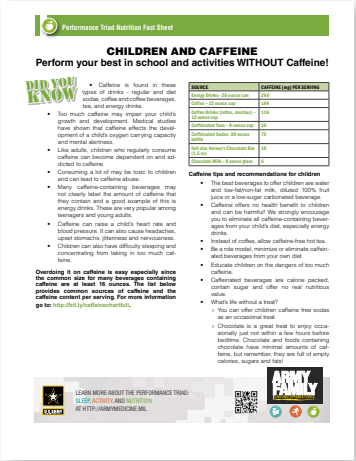
As a MyPlate Champion Family, I pledge to:
- Eat more fruits and veggies
- Make ½ my grains whole grains
- Choose low-fat/fat-free milk or water over sugary beverages
- Focus on choosing lean proteins
- Eat sweets as an occasional treat
- Be active at least 1 hour a day

Choose MyPlate.gov

Better Nutrition = A Better Student!: Provides facts and tips for improving your child's health through good nutrition.

Click Link for Spanish Version

Caffeine



Performance Triad Nutrition Fact Sheet

CHILDREN AND CAFFEINE

Perform your best in school and activities WITHOUT Caffeine!

DID YOU KNOW

- Caffeine is found in these types of drinks - regular and diet sodas, coffee and coffee beverages, tea, and energy drinks.
- Too much caffeine may impair your child's growth and development. Medical studies have shown that caffeine effects the development of a child's oxygen carrying capacity and mental alertness.
- Like adults, children who regularly consume caffeine can become dependent on and addicted to caffeine.
- Consuming a lot of may be toxic to children and can lead to caffeine abuse.
- Many caffeine-containing beverages may not clearly label the amount of caffeine that they contain and a good example of this is energy drinks. These are very popular among teenagers and young adults.
- Caffeine can raise a child's heart rate and blood pressure. It can also cause headaches, upset stomachs, jitteriness and nervousness.
- Children can also have difficulty sleeping and concentrating from taking in too much caffeine.

Overdoing it on caffeine is easy especially since the common size for many beverages containing caffeine are at least 16 ounces. The list below provides common sources of caffeine and the caffeine content per serving. For more information go to: http://bit.ly/caffeinechartfull.

SOURCE	CAFFEINE (mg) PER SERVING
Energy Drinks - 20 ounce can	242
Coffee - 12 ounce cup	164
Coffee Drinks (latte, mocha) - 12 ounce cup	124
Caffeinated Tea - 8 ounce cup	49
Caffeinated Sodas- 20 ounce bottle	75
Roll-ups Harvey's Chocolate Bar (1.4 oz)	18
Chocolate Milk - 8 ounce glass	6

Caffeine tips and recommendations for children

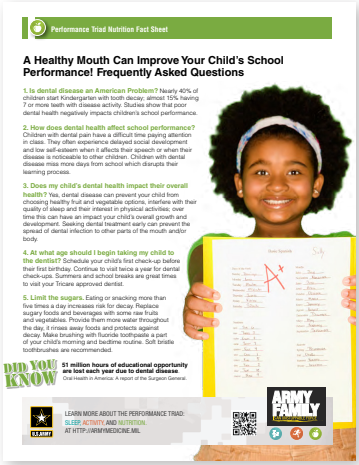
- The best beverages to offer children are water and low-fat/non-fat milk, diluted 100% fruit juice or a low-sugar carbonated beverage.
- Caffeine offers no health benefit to children and can be harmful! We strongly encourage you to eliminate all caffeine-containing beverages from your child's diet, especially energy drinks.
- Instead of coffee, allow caffeine-free hot tea.
- Be a role model, minimize or eliminate caffeinated beverages from your own diet.
- Educate children on the dangers of too much caffeine.
- Caffeinated beverages are calorie packed, contain sugar and offer no real nutritious value.
- What's life without a treat?
  - You can offer children caffeine free sodas as an occasional treat.
  - Chocolate is a great treat to enjoy occasionally just not within a few hours before bedtime. Chocolate and foods containing chocolate have minimal amounts of caffeine, but remember, they are full of empty calories, sugars and fats!

LEARN MORE ABOUT THE PERFORMANCE TRIAD: SLEEP, ACTIVITY, AND NUTRITION. AT HTTP://ARMYMEDICINE.MIL

Children and Caffeine: Presents facts about caffeine-use and kids, as well as tips to help children perform their best without caffeine.

Click Link for Spanish Version

Oral Health



Performance Triad Nutrition Fact Sheet

A Healthy Mouth Can Improve Your Child's School Performance! Frequently Asked Questions

1. Is dental disease an American Problem? Nearly 40% of children start Kindergarten with tooth decay; almost 15% having 7 or more teeth with disease activity. Studies show that poor dental health negatively impacts children's school performance.

2. How does dental health affect school performance? Children with dental pain have a difficult time paying attention in class. They often experience delayed social development and low self-esteem when it affects their speech or when their disease is noticeable to other children. Children with dental disease miss more days from school which disrupts their learning process.

3. Does my child's dental health impact their overall health? Yes, dental disease can prevent your child from choosing healthy fruit and vegetable options, interfere with their quality of sleep and their interest in physical activities, over time this can have an impact your child's overall growth and development. Seeking dental treatment early can prevent the spread of dental infection to other parts of the mouth and/or body.

4. At what age should I begin taking my child to the dentist? Schedule your child's first check-up before their first birthday. Continue to visit twice a year for dental check-ups. Summers and school breaks are great times to visit your Tricare approved dentist.

5. Limit the sugars. Eating or snacking more than five times a day increases risk for decay. Replace sugary foods and beverages with some raw fruits and vegetables. Provide them more water throughout the day, it rinses away foods and protects against decay. Make brushing with fluoride toothpaste a part of your child's morning and bedtime routine. Soft bristle toothbrushes are recommended.

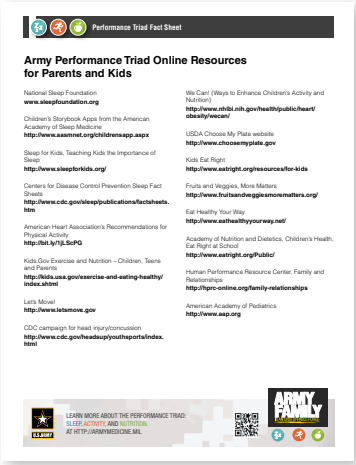
DID YOU KNOW **51 million hours of educational opportunity are lost each year due to dental disease.** Oral Health in America: A report of the Surgeon General.

LEARN MORE ABOUT THE PERFORMANCE TRIAD: SLEEP, ACTIVITY, AND NUTRITION. AT HTTP://ARMYMEDICINE.MIL

A Healthy Mouth Can Improve Your Child's School Performance!: Provides information on oral health and how parents can help keep their child's teeth clean and healthy.

Click Link for Spanish Version

Online Resources



Performance Triad Fact Sheet

Army Performance Triad Online Resources for Parents and Kids

National Sleep Foundation
www.sleepfoundation.org

Children's Storybook Apps from the American Academy of Sleep Medicine
http://www.aasmnet.org/childrensapp.aspx

Sleep for Kids, Teaching Kids the Importance of Sleep
http://www.sleepforkids.org/

Centers for Disease Control Prevention Sleep Fact Sheets
http://www.cdc.gov/sleep/publications/factsheets.htm

American Heart Association's Recommendations for Physical Activity
http://bit.ly/1jLScPG

Kids.Gov Exercise and Nutrition – Children, Teens and Parents
http://kids.usa.gov/exercise-and-eating-healthy/index.shtml

Let's Move!
http://www.letsmove.gov

CDC campaign for head injury/concussion
http://www.cdc.gov/headsup/youthsports/index.html

We Can! (Ways to Enhance Children's Activity and Nutrition)
http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/

USDA Choose My Plate website
http://www.choosemyplate.gov

Kids Eat Right
http://www.eatright.org/resources/for-kids

Fruits and Veggies, More Matters
http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/

Eat Healthy Your Way
http://www.eathealthyyourway.net/

Academy of Nutrition and Dietetics, Children's Health, Eat Right at School
http://www.eatright.org/Public/

Human Performance Resource Center, Family and Relationships
http://hprc-online.org/family-relationships

American Academy of Pediatrics
http://www.aap.org

LEARN MORE ABOUT THE PERFORMANCE TRIAD: SLEEP, ACTIVITY, AND NUTRITION. AT HTTP://ARMYMEDICINE.MIL

Army Performance Triad Online Resources for Parents and Kids: Provides websites and apps with additional information for parents and kids.

Click Link for Spanish Version

Refrigerator Magnets

Performance Triad Goals

Reach the Performance Triad Targets and + Goals: Defines the seven Performance Triad targets designed to help members of the Total Army Family reach their peak performance.

Sleep Needs

Sleep is Important at All Ages: Outlines the sleep requirements for every member of the Total Army Family, from infancy to older adulthood.

Poster

Back to School Be Ready!: Provides tips for preparing children for the upcoming school year.

FACT SHEETS

LEARN MORE ABOUT THE PERFORMANCE TRIAD:
SLEEP, ACTIVITY, AND NUTRITION.
AT HTTP://ARMYMEDICINE.MIL

Get the Facts!

Learn How Sleep, Activity, and Nutrition Can Positively Influence Your Child's School Performance

Acedemic Performance

- It feels good to do well in school. Did you know that children who are more active score better on tests and get better grades? Help your children choose some fun activities and have them choose an activity where they have to be active for at least 60 minutes every day! This equals about 11,000 to 13,000 steps a day and also can improve their grades!
- Did you know that children who get the right amount of sleep for their age, tend to do better academically. Their moods, balance and coordination are generally better and they think more clearly and remember things better too!
- Providing your children with good nutrition supports their ability to think and learn. The USDA's "MyPlate" is a great resource to easily understand how to achieve this goal.

Physical Health and Performance

- Developing an active lifestyle when we are young has lifelong benefits. We know children who are active from a very early age have lower rates of injury, better bone health, and are less likely to become overweight or obese as adults.
- Putting your children to bed at night so they get enough sleep benefits everyone! You get a little more time to yourself and they get more sleep and positive benefits to their mental, emotional, and physical growth and development. We know sleep-deprived children are at higher risk for being overweight or obese. Not convinced? Without enough sleep, it is harder for children to produce enough of the hormones they need to promote normal growth and it takes longer for those cuts and bruises to heal!
- A well-balanced diet reduces a child's risk of being overweight or obese. It strengthens their muscles and bones, and it improves their overall energy levels.

Behavior

- We can all move more throughout the day! Encourage your child to get 60 minutes or more of play and activity during the day. This reduces stress and anxiety in children. Children who are well rested are just more fun to be around! They tend to cooperate more, have better control over their emotions and are typically more motivated throughout the day. Sleep contributes to their ability to pay attention more and therefore they are able to do better in school.
- Take the time to help kick-start your child's day with a healthy breakfast. A good breakfast can improve their mood and attitude and help them to stay focused in class longer.

Setting Your Child Up for Success

Your Child's Brain is Developing – Fast!

Stimulate it!

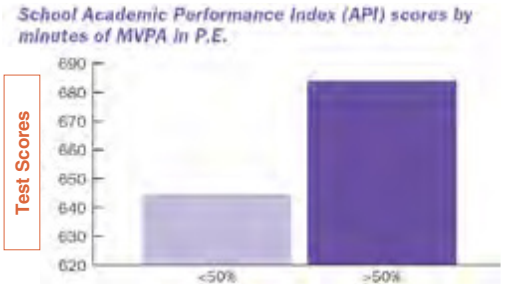
Children ages 6-17 should have 60 minutes of activity per day for good health

The majority of 50 studies reviewed showed that active students had better academic performance.

U.S. Department of Health and Human Services Centers for Disease Control www.cdc.gov/HealthyYouth Revised Version — July 2010

In a California study involving over 800,000 5th, 7th and 9th graders — **higher math and reading scores** were associated with higher levels of **fitness**.

Journal of Exercise Physiology Feb 2005



Source: Falling Fitness: Physical Activity and Physical Education in Schools

Bikes, Balls in Class: Transformed One School

NAPERVILLE, Ill., April 14, 2010 By DAVID WRIGHT and HANNA SIEGEL

"What we're trying to do here is jump start their brain," says the chairman of the Physical Education Department at Naperville.

Naperville Central High School in Illinois illustrated the power of exercise to boost school performance. Students who participated in a dynamic morning **exercise** program nearly **doubled their reading scores** and math scores significantly increased.

American Heart Association's Recommendations for Physical Activity
http://bit.ly/1jLScPG

Kids.Gov Exercise and Nutrition – For Parents
http://kids.usa.gov/parents/exercise-fitness-nutrition/index.shtml

Let's Move!
www.letsmove.gov

We Can! (Ways to Enhance Children's Activity and Nutrition)
http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/

Protect it!

Concussion education may make all the difference for your child

Defense and Veterans Brain Injury Center
http://dvbic.dcoe.mil/

American Academy of Pediatrics: Sports-related Injuries:
bit.ly/1oYGi3V

How can concussions be prevented?

1. Children should always wear helmets during any riding activities and contact sports. Make sure the helmets fit and are in good condition.
2. Practice safe playing techniques during sports and every day physical activity.
3. Talk to your children about concussions. Communicate how important it is to let their coach or you know if they have hit their head and are experiencing symptoms of a concussion.

ADA American Dental Association®

A properly fitted mouthgurad, or mouth protector, is an important piece of athletic gear that can protect your teeth and smile. You may have seen them used in contact sports, such as field hockey, football, boxing, ice hockey, lacrosse, and soccer.

The Importance of Using Mouthguards- American Dental Association: **http://bit.ly/ADA-Mouthguard**

Defense and Veterans Brain Injury Center
http://dvbic.dcoe.mil/

American Academy of Pediatrics: Sports-related Injuries: **http://bit.ly/1oYGi3V**

Setting Your Child Up for Success – their brain is developing fast!

Rest it !

Children need sleep

Age (years)	Sleep (hours)
3-5	10-13 hr
6-13	9-11 hr
14-17	8-10 hr

Stony Brook School of Dental Medicine

In a recent study, researchers found well-rested teenagers tend to make more healthful food choices than their sleep-deprived peers. Teens who lack adequate sleep not only eat more junk food but also eat less healthy foods. Teens who slept less than 7 hours per night were more likely to eat fast food two or more times per week and eat less fruits and vegetables. **http://bit.ly/Vfrjrm**

National Sleep Foundation • celebrating 25 years | 1990-2015 •

Ensuring children get enough sleep helps them to thrive academically. All children, including college students, need to have the energy and ability to concentrate, focus and recall information. Sleep facilitate these abilities. One of the best predictors of school failure is children's fatigue. A study of students in New England revealed that those who reported high grades had significantly more sleep on school nights than those with lower grades. Students who received Bs got between 17-33 minutes more sleep than students with Cs. They also went to bed earlier. On the weekends, students with lower grades went to bed 2.3 hours later than students with A/B grades. **http://bit.ly/1oq7wme**

Sleep for Kids, Teaching Kids the Importance of Sleep
http://www.sleepforkids.org/

National Sleep Foundation
www.sleepfoundation.org

Children's Storybook Apps from the American Academy of Sleep Medicine
http://www.aasmnet.org/childrensapp.aspx

Feed it !

Demand healthy foods for your child

Lack of adequate consumption of specific foods, such as fruits, vegetables, or dairy products, is associated with lower grades among students.

Journal of Nutrition and Metabolism

Student participation in the United States Department of Agriculture (USDA) School Breakfast Program (SBP) is associated with increased academic grades and standardized test scores, reduced absenteeism, and improved cognitive performance (e.g., memory).

Kleinman RE, Hall S, Green H, Korzec-Ramirez D, Patton K, Pagano, ME, Murphy JM. Diet, breakfast, and academic performance in children. Annals of Nutrition & Metabolism. 2002;46(suppl 1):24–30.

Oral Health in America: A Report of the Surgeon General

*Dental caries (tooth decay) is the single most common chronic childhood disease-5 times more common than asthma and 7 times more common than hay fever.

*The social impact of oral diseases in children is substantial. More than 51 million school hours are lost each year to dental-related illness.

* Pain and suffering due to untreated diseases can lead to problems in eating, speaking, and attending to learning.

http://www.nidcr.nih.gov/DataStatistics/SurgeonGeneral/sgr/welcome.htm

WHERE TO START:

Dietary Guidelines for Americans and MyPlate
http://www.choosemyplate.gov

Fruits and Veggies, More Matters
http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/

Academy of Nutrition and Dietetics, Children's Health, Eat Right at School **http://www.eatright.org/Public/**

Kids Eat Right **http://www.eatright.org/kids**

U.S.ARMY

LEARN MORE ABOUT THE PERFORMANCE TRIAD:
SLEEP, ACTIVITY, AND NUTRITION.
AT HTTP://ARMYMEDICINE.MIL

ARMY FAMILY IS AN UNSTOPPABLE FORCE

SLEEP: Essential for your Child's Health, Performance and Well-Being

1. FACT: The amount and quality of sleep children get on a regular basis can improve their school performance and relationships with others. Studies have shown that students with better grades had more hours of sleep than those with lower grades.

2. FACT: A consistent bed time routine helps children and their parents get more sleep.

3. FACT: Children, who engage in physical activity throughout the day, are better sleepers. They tend to fall asleep faster and toss-and-turn less throughout the night.

4. FACT: Create great sleep environments that will improve the quality of sleep your child receives. The National Sleep Foundation found that when parents create sleep-friendly environments, that are dark, cool, and quiet, the children slept better.

Good Sleep Habits

- Maintain a regular sleep schedule with a consistent bed and wake-up time, including weekends.
- Avoid watching TV or using electronics within an hour of bedtime. Better yet, remove electronics from sleep areas. The blue light from electronic may make it more difficult to fall asleep and interfere with sleep quality.
- Create a relaxing wind-down routine to cue sleepiness, such as reading a book, praying or talking with each other.
- Engage in regular physical activity each day, such as brisk walking or a bike ride.
- Avoid heavy meals two to three hours before bed.
- No caffeine intake 6 hours before bed.

Make Sleep a Priority in Your Child's Day!

- Create a good sleep environment for your child. Make sure their room is quiet, cool, and dark.
- Remove distractions or items that will reduce their ability to fall asleep.
- Develop goo sleep habits not just for your child but for the whole family.

Category	Age	Hours of Sleep
Newborns	0-3 months	14-17
Infants	4-11 months	12-15
Toddlers	1-2 years	11-14
Preschoolers	3-5 years	10-13
School Aged	6-13 years	9-11
Teenagers	14-17 years	8-10
Young Adults	18 -25 years	7-9
Adults	26 -64 years	7-9
Older Adults	65+	7-8

Help Keep Your Child Healthy Through Exercise And Physical Activity!

FACT: Your Child Needs Regular Activity to be Healthy!

Did you know that children ages 6-17 should have 60 minutes per day of activity for good health? This can be from organized sports, unorganized play, family exercise and activities, or any combination of those! Boys should have approximately 13,000 steps per day and girls should have about 11,000 steps per day of activity.

FACT: Weight Training is Safe and Healthy for your Child

Parents often ask, "should my child do resistance or strength training?" Yes! Strength or resistance training can be introduced when a child is ready for sports activities (usually around age 7 or 8) and should be performed 2 or 3 times a week to increase strength and contribute to fitness. Weights should be light and progressed slowly to avoid injuries. Both the American College of Sports Medicine (**http://bit.ly/1nCTBaO**) and the National Strength and Conditioning Association (**http://bit.ly/W6LXey**) recommend resistance training as being safe for children and adolescents.

FACT: Exercise and Activity Improve Academic Performance and Reduce Stress

Did you know that physical activity and exercise can reduce symptoms of depression and anxiety in children, as well as improve academic performance? Physical exercise and activity has a positive effect on the brain's health and function as well as the body's fitness.

FACT: Exercise Should Be a Part of Weight Management for Your Child

Activity and exercise will definitely be helpful in maintaining a healthy weight for children and for helping overweight children lose weight. It's important to remember that it takes more than exercise to maintain a healthy weight, and changes in diet and eating habits are the most important thing you can do for healthy body weight. Ask your healthcare provider if you are concerned about your child's weight.

How Can I Help My Child be More Active?

- Reduce screen time (TV, computer, video games, and phones).
- Take a family walk after dinner.
- Play at the park or go for a family bike ride or hike.
- Explore opportunities to learn a new activity (such as martial arts, dance, or yoga).
- Volunteer for your child's sports team or physical activity event.
- Invite them to take part in your physical activity.

Where Can I Find Out More?

- The First Lady's 'Let's Move' campaign: **http://www.letsmove.gov/**
- Youth Physical Activity Guidelines Resources at the Centers for Disease Control and Prevention: **http://1.usa.gov/UaKnqL**

Concussion: Protect, Recognize and Treat - Summer 2015

What is a Concussion?

A concussion is also known as a mild traumatic brain injury and is caused by a blow or jolt to the head that temporarily interrupts brain function.

When do Concussions Occur?

Collision and contact sports such as football, hockey, soccer, basketball, lacrosse, and wrestling are the sports with the highest risk for concussions. But concussions can also occur on the playground or during everyday mishaps such as a child falling and hitting their head on the floor.

What if I Suspect my Child has a Concussion?

If you think your child has a concussion:

1. Remove them from the activity or the game
2. Quickly get them checked out by a medical provider
3. Help them take time to recovery

Concussion Signs Observed

- Can't recall events prior to or after a hit or fall.
- Appears dazed or stunned.
- Forgets an instruction, is confused about an assignment or position, or is unsure of the game, score, or opponent.
- Moves clumsily.
- Answers questions slowly.
- Loses consciousness (even briefly).
- Shows mood, behavior, or personality changes.

Concussion Symptoms Reported

- Headache or "pressure" in head.
- Nausea or vomiting.
- Balance problems or dizziness, or double or blurry vision.
- Bothered by light or noise.
- Feeling sluggish, hazy, foggy, or groggy.
- Confusion, or concentration or memory problems.
- Just not "feeling right," or "feeling down".

Most concussions occur without a loss of consciousness or blacking out

> http://www.cdc.gov/headsup/basics/concussion_symptoms.html

How Can I Help my Child Recover from a Concussion?

The brain needs time to heal following a concussion. If your child has been diagnosed with a concussion, here are some general treatments recommended for children of all ages.

1. Brain Rest

Limiting activities that require thinking is just as critical as physical rest while your child is recovering from a concussion. This may mean a temporary absence from school, reduction of assignments and reducing the amount of time your child plays video games or uses other electronics.

2. Physical Rest

Generally, physical activities should be limited until a healthcare provider determines your child can resume their normal activities. This includes sports, physical education/gym class, and other recreational activities. Work with your child's healthcare provider to gradually have your child resume their normal activities.

Prevention

There are many ways to reduce the chances of our young people sustaining a concussion, such as ensuring they are buckled up every time they ride in a vehicle, making sure they wear a properly fitted helmet when riding a bike or skateboard, while skiing or snowboarding or playing sports such as football or while batting and running bases in baseball and softball.

Talk with your child about Concussion

Learn more about concussions with your child. Talk about ways to prevent concussions and about recovering from a concussion if your child has been diagnosed with one.

For more information, please visit:
http://www.cdc.gov/headsup/index.html

Back to School and Sport

With proper rest and treatment, most kids can get back to school and sports in a short period of time.

However, each concussion is different and each child responds differently to treatment. If there are any concerns about the recovery period, please talk to your healthcare provider!

Protect your Child's Mouth during Physical Activity!

With 25 million children involved in organized sports, there is an increased risk for oral and facial injuries. Athletes are 60 times more likely to suffer injury to their teeth and jaws when they fail to protect them. Over 5 million teeth are lost in sports related injuries each year.

KEEP
ACTIVE

KEEP
SMILING

WEAR A MOUTH GUARD!

Help your child protect their teeth during physical activities

With summer camps and a new sports season around the corner, sports related injuries are a major concern. Help protect your child's smile by making sure they use mouth guards. They are an important part of your child's athletic gear. They reduce the risk of broken teeth and jaws as well as the need for costly dental repairs.

The Best Mouth Guards

The best mouth guards are the ones that fit properly. Make sure they are clean, smooth, and comfortable; when inserted your child should be able to speak and breathe normally.

The pre-formed and boil-and-bite mouth guards range in price from $8-$30; while the ones custom made by your dentist are more expensive.

Mouth Guard Care is Simple

- Rinse before each use.
- Check for holes and tears.
- Clean with toothbrush and toothpaste or warm soapy water.
- Avoid over exposure to the sun.

Mouth Guards save thousands of children from dental injuries and saves parents thousands of dollars in dental repairs.

DID YOU KNOW

Only **36%** of kids ages 5-17 protect their smile during organized sports!

U.S.ARMY

LEARN MORE ABOUT THE PERFORMANCE TRIAD:
SLEEP, ACTIVITY, AND NUTRITION.
AT HTTP://ARMYMEDICINE.MIL

ARMY FAMILY
IS AN UNSTOPPABLE FORCE

Improve Your Child's Health Through Good Nutrition!

FACT: Nutrition is directly linked to school performance. Studies have shown that kids who eat a well-balanced breakfast AND lunch do better in school. Kids who eat breakfast have more energy throughout the day, have improved concentration, get better grades, and maintain a healthy weight.

FACT: Eating regular meals helps to maintain and sustain physical and mental energy and assists with good behavior throughout the day to help kids do well in school.

FACT: Choosing healthier beverage choices, such as low-fat milk or water instead of sugary drinks, are associated with better child/adolescent health. Medical studies continue to show that sweetened drinks (with real or artificial sweeteners) can lead to overweight/obesity and other medical conditions. Bring a water bottle to school and fill it up for the day.

FACT: Remember food is fuel for your child's performance! If your child plays sports or is physically active, plan their day with healthy meals and snacks to fuel their mental and physical performance.

WHERE TO START:

Dietary Guidelines for Americans and MyPlate (http://www.choosemyplate.gov)

The Dietary Guidelines for Americans describe a healthy diet as one that:

- Emphasizes fruits, vegetables, whole grains, and fat-free or low-fat milk and lean protein.
- Lean protein can be: poultry, fish, beans, eggs, and nuts.
- Select calcium rich foods such as milk, yogurt, or soymilk.
- Select foods low in saturated fats, trans fats, cholesterol, salt (sodium), and added sugars.

MyPlate helps individuals use the Dietary Guidelines to:

- Make smart choices from every food group.
- Find balance between food and physical activity.
- Get the most nutrition out of calories.
- Stay within daily calorie needs.

***The Dietary Guidelines and MyPlate recommendations are appropriate for the general public over 2 years of age.*

BECOME A MYPLATE CHAMPION FAMILY!

Pledging to be a MyPlate Champion family is a promise to eat healthy and be active every day. Here are some ideas for kids eating at school:

- Eat more fruits and veggies. Make half your plate fruits and vegetables every day!
- Try whole grains. Look for oatmeal, whole-wheat breads, or brown rice at meals.
- Re-think your drink. Drink fat-free or low-fat milk or water instead of sugary drinks. Limit fruit juice and go for whole fruit instead.
- Focus on lean protein. Choose protein foods like beans, fish, lean meats, and nuts.
- Slow down on sweets. Eat sweets, like cakes or cookies, once in a while and in small amounts.
- Be active your way. Find ways to exercise and be active for at least 1 hour a day like walking to school, riding your bike, or playing a sport with friends.

Better Nutrition = A Better Student!

Begin with breakfast!

Kids who eat breakfast:

- Have more energy throughout the day
- Concentrate better
- Get better grades
- Maintain a healthy weight

Want to know more?

Need a few breakfast ideas?

Go to: **http://bit.ly/breakfastforkids**

More fruits and vegetables improve health and school performance! Children and teens should fill ½ of their plate with fruits and veggies at each meal. Fruits and vegetables:

- Provide essential vitamins and minerals
- Lower risk for chronic diseases
- Help kids maintain a healthy weight

Critical nutrients young athletes need plenty of!

- ☐ Calcium
- ☐ Iron
- ☐ B Vitamins
- ☐ Zinc

Need to know what counts as "one serving" and the best choices?

Try this great tool developed by the Centers for Disease Control and Prevention: **http://bit.ly/fruitandveggiesmatter**

Good Nutrition Fuels your Kids' Sports and Activities!

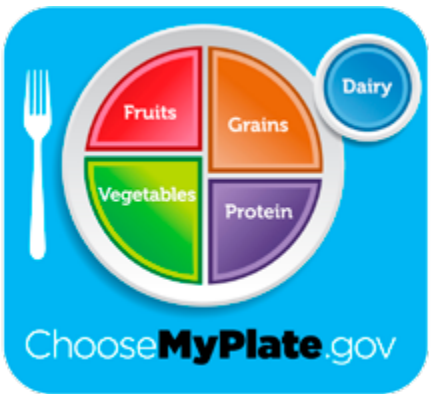
30-45 million kids in the US play at least one type of sport. Active children need enough calories and nutrients to support growth and development and their working muscles. Plan meals during the day that focus on healthy carbohydrates and lean protein. Then round them off with fruits and veggies! Find tips and ideas at: **http://bit.ly/sportsnutritionforkids**

Be a MyPlate Champion Family!

Pledging to be a MyPlate Champion family is a promise to eat healthy and be active every day.

As a MyPlate Champion Family, I pledge to:

- ☐ Eat more fruits and veggies
- ☐ Make ½ my grains whole grains
- ☐ Choose low-fat/nonfat milk or water over sugary beverages
- ☐ Focus on choosing lean proteins
- ☐ Eat sweets as an occasional treat
- ☐ Be active at least 1 hour a day



Think Your Child's Drink: Caffeine and School Performance Don't Mix!

DID YOU KNOW

- Too much caffeine can impair your child's growth and development.
- Caffeine can raise a child's heart rate and blood pressure.
- Children can have difficulty sleeping and concentrating from taking too much caffeine.

Common Caffeine Sources

The most common sources of caffeine are beverages – coffees, soda, and energy drinks.

> For a more detailed list, go to: **http://bit.ly/caffeinechartfull**

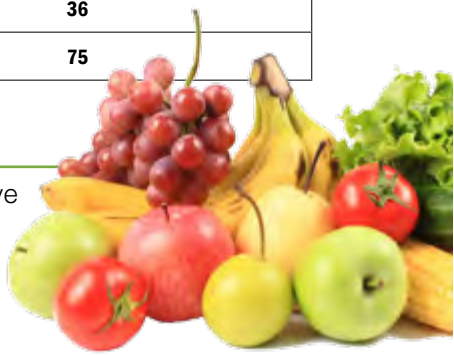
SOURCE	CAFFEINE (mg) PER SERVING
Energy Drinks - 20 ounce can	260
Coffee – 12 ounce cup	164
Coffee Drinks (lattes, mochas) – 12 ounce cup	116
Caffeinated Teas – 8-ounce cup	36
Caffeinated Sodas- 20-ounce bottle	75

There is No Comparison!

The best beverages to offer children are low-fat milk and water – they are both hydrating, caffeine free and low-fat milk is loaded with nutrients.

Limit the juice, go for whole fruit.

Fruit juice is often perceived as healthy, but can have as much sugar and calories as regular soft drinks.



8 oz. Soda	8 oz. Low-fat Milk
104 calories	102 calories
24 gm carbohydrates	13 gm carbohydrates
24 gm added sugar	0 gm added sugar
24 mg sodium	107 mg sodium
0 mg potassium	366 mg potassium
30 mg caffeine	0 mg caffeine
0 gm protein	8 gm protein
0% vitamin A	13% Vitamin A
0% calcium	30% calcium
0% Vitamin D	27% Vitamin D

Caffeine –Free Tips for Kids:

- ☐ Replace sodas with water, low-fat milk, diluted 100% fruit juice or a low-sugar carbonated beverage
- ☐ Enjoy caffeine free soda as an occasional treat
- ☐ Instead of coffee, allow caffeine-free hot tea
- ☐ Be a role model – minimize or eliminate caffeine from your own diet
- ☐ Educate children on the dangers of caffeine
- ☐ Allow chocolate and other food sources of caffeine as an occasional treat

Learn more about the dangers of caffeine:

Hidden Sources of Caffeine: **http://bit.ly/hiddencaffeine**

Caffeine and School Performance: **http://bit.ly/caffeineandschoolperformance**

Academy of Nutrition and Dietetics: Is Your Child Over-caffeinated? **http://bit.ly/overcaffinated**

The Hard Facts About Soft Drinks: **http://bit.ly/softdrinksandkids**

U.S.ARMY

LEARN MORE ABOUT THE PERFORMANCE TRIAD:
SLEEP, ACTIVITY, AND NUTRITION.
AT HTTP://ARMYMEDICINE.MIL

ARMY FAMILY IS AN UNSTOPPABLE FORCE

CHILDREN AND CAFFEINE

Perform your best in school and activities WITHOUT Caffeine!

DID YOU KNOW

- Caffeine is found in these types of drinks - regular and diet sodas, coffee and coffee beverages, tea, and energy drinks.
- Too much caffeine may impair your child's growth and development. Medical studies have shown that caffeine effects the development of a child's oxygen carrying capacity and mental alertness.
- Like adults, children who regularly consume caffeine can become dependent on and addicted to caffeine.
- Consuming a lot of may be toxic to children and can lead to caffeine abuse.
- Many caffeine-containing beverages may not clearly label the amount of caffeine that they contain and a good example of this is energy drinks. These are very popular among teenagers and young adults.
- Caffeine can raise a child's heart rate and blood pressure. It can also cause headaches, upset stomachs, jitteriness and nervousness.
- Children can also have difficulty sleeping and concentrating from taking in too much caffeine.

Overdoing it on caffeine is easy especially since the common size for many beverages containing caffeine are at least 16 ounces. The list below provides common sources of caffeine and the caffeine content per serving. For more information go to: http://bit.ly/caffeinechartfull.

SOURCE	CAFFEINE (mg) PER SERVING
Energy Drinks - 20 ounce can	260
Coffee – 12 ounce cup	164
Coffee Drinks (lattes, mochas) – 12 ounce cup	116
Caffeinated Teas – 8-ounce cup	36
Caffeinated Sodas- 20-ounce bottle	75
Full-size Hersey's Chocolate Bar (1.5 oz)	10
Chocolate Milk – 8 ounce glass	6

Caffeine tips and recommendations for children

- The best beverages to offer children are water and low-fat/non-fat milk, diluted 100% fruit juice or a low-sugar carbonated beverage.
- Caffeine offers no health benefit to children and can be harmful! We strongly encourage you to eliminate all caffeine-containing beverages from your child's diet, especially energy drinks.
- Instead of coffee, allow caffeine-free hot tea.
- Be a role model, minimize or eliminate caffeinated beverages from your own diet.
- Educate children on the dangers of too much caffeine.
- Caffeinated beverages are calorie packed, contain sugar and offer no real nutritious value.
- What's life without a treat?
  - You can offer children caffeine free sodas as an occasional treat.
  - Chocolate is a great treat to enjoy occasionally just not within a few hours before bedtime. Chocolate and foods containing chocolate have minimal amounts of caffeine, but remember, they are full of empty calories, sugars and fats!

A Healthy Mouth Can Improve Your Child's School Performance! Frequently Asked Questions

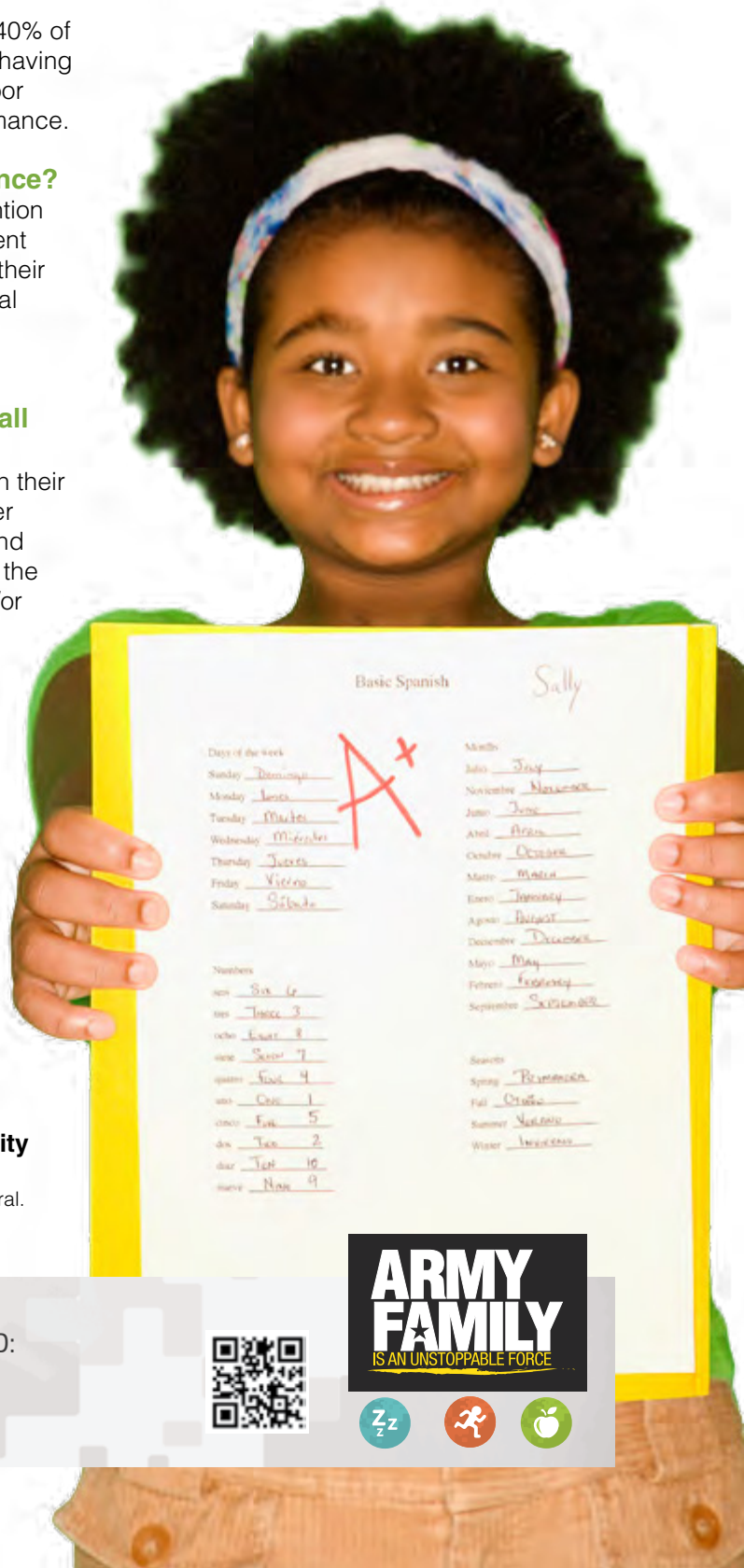
1. Is dental disease an American Problem? Nearly 40% of children start Kindergarten with tooth decay; almost 15% having 7 or more teeth with disease activity. Studies show that poor dental health negatively impacts children's school performance.

2. How does dental health affect school performance? Children with dental pain have a difficult time paying attention in class. They often experience delayed social development and low self-esteem when it affects their speech or when their disease is noticeable to other children. Children with dental disease miss more days from school which disrupts their learning process.

3. Does my child's dental health impact their overall health? Yes, dental disease can prevent your child from choosing healthy fruit and vegetable options, interfere with their quality of sleep and their interest in physical activities; over time this can have an impact your child's overall growth and development. Seeking dental treatment early can prevent the spread of dental infection to other parts of the mouth and/or body.

4. At what age should I begin taking my child to the dentist? Schedule your child's first check-up before their first birthday. Continue to visit twice a year for dental check-ups. Summers and school breaks are great times to visit your Tricare approved dentist.

5. Limit the sugars. Eating or snacking more than five times a day increases risk for decay. Replace sugary foods and beverages with some raw fruits and vegetables. Provide them more water throughout the day, it rinses away foods and protects against decay. Make brushing with fluoride toothpaste a part of your child's morning and bedtime routine. Soft bristle toothbrushes are recommended.



DID YOU KNOW

51 million hours of educational opportunity are lost each year due to dental disease.
Oral Health in America: A report of the Surgeon General.

U.S.ARMY

LEARN MORE ABOUT THE PERFORMANCE TRIAD:
SLEEP, ACTIVITY, AND NUTRITION.
AT HTTP://ARMYMEDICINE.MIL

ARMY FAMILY IS AN UNSTOPPABLE FORCE

Army Performance Triad Online Resources for Parents and Kids

National Sleep Foundation
www.sleepfoundation.org

Children's Storybook Apps from the American Academy of Sleep Medicine
http://www.aasmnet.org/childrensapp.aspx

Sleep for Kids, Teaching Kids the Importance of Sleep
http://www.sleepforkids.org/

Centers for Disease Control Prevention Sleep Fact Sheets
http://www.cdc.gov/sleep/publications/factsheets.htm

American Heart Association's Recommendations for Physical Activity
http://bit.ly/1jLScPG

Kids.Gov Exercise and Nutrition – Children, Teens and Parents
http://kids.usa.gov/exercise-and-eating-healthy/index.shtml

Let's Move!
http://www.letsmove.gov

CDC campaign for head injury/concussion
http://www.cdc.gov/headsup/youthsports/index.html

We Can! (Ways to Enhance Children's Activity and Nutrition)
http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/

USDA Choose My Plate website
http://www.choosemyplate.gov

Kids Eat Right
http://www.eatright.org/resources/for-kids

Fruits and Veggies, More Matters
http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/

Eat Healthy Your Way
http://www.eathealthyyourway.net/

Academy of Nutrition and Dietetics, Children's Health, Eat Right at School
http://www.eatright.org/Public/

Human Performance Resource Center, Family and Relationships
http://hprc-online.org/family-relationships

American Academy of Pediatrics
http://www.aap.org

¡Obtenga los datos!

Descubra cómo dormir, la actividad física y la nutrición pueden incidir positivamente en el rendimiento escolar de su hijo

Rendimiento académico

- Rendir bien en la escuela produce una buena sensación. ¿Sabía usted que los niños que son más activos obtienen mejores resultados en las pruebas y mejores notas? ¡Ayude a sus hijos a elegir algunas actividades divertidas y haga que elijan una actividad en la que estén activos durante al menos 60 minutos todos los días! ¡Esto equivale a aproximadamente 11.000 a 13.000 pasos al día y también puede mejorar sus notas!
- ¿Sabía usted que los niños que duermen un número adecuado de horas para su edad tienden a rendir mejor académicamente? ¡Su humor, equilibrio y coordinación son, en general, mejores y piensan de forma más clara y también recuerdan mejor las cosas!
- Proporcionar a sus hijos buenas opciones de nutrición respalda su capacidad para pensar y aprender. “MyPlate” es un recurso extraordinario para entender fácilmente cómo lograr este objetivo.

Salud física y rendimiento

- Desarrollar un estilo de vida activo cuando somos jóvenes tiene beneficios de por vida. Sabemos que los niños que son activos desde una edad muy temprana tienen tasas inferiores de lesiones, mejor salud ósea, y tienen menos probabilidades de tener sobrepeso o ser obesos como adultos.
- ¡Poner a sus hijos en la cama por la noche para que puedan dormir lo suficiente beneficia a todos! Usted tiene un poco más de tiempo personal y ellos duermen más y reciben los beneficios positivos para su crecimiento y desarrollo mentales, emocionales y físicos. Sabemos que los niños que no duermen lo suficiente corren mayor riesgo de sobrepeso u obesidad. ¿No está convencido? ¡Si no se duerme lo suficiente, a los niños les resulta más difícil producir un nivel suficiente de las hormonas que necesitan para fomentar un crecimiento normal, y necesitan más tiempo para curarse de esos cortes y magulladuras!
- Una dieta bien equilibrada reduce el riesgo de sobrepeso u obesidad de un niño. Fortalece sus músculos y huesos, y mejora sus niveles globales de energía.

Comportamiento

- ¡Todos podemos movernos más durante el transcurso del día! Anime a su hijo a jugar y realizar actividades físicas durante 60 minutos o más al día. Esto reduce el estrés y la ansiedad en los niños. ¡Los niños que han descansado lo suficiente son más divertidos! Tienden a cooperar más, tienen mejor control sobre sus emociones y normalmente están más motivados a lo largo del día. Dormir contribuye a su capacidad para prestar más atención y, por tanto, pueden rendir mejor en la escuela.
- Tómese el tiempo para ayudar a que su hijo arranque el día con energía con un desayuno sano. Un buen desayuno puede mejorar su humor y actitud y ayudarles a mantener el enfoque en la clase durante más tiempo.

Sentando las bases para que su hijo tenga éxito

El cerebro de su hijo se está desarrollando – ¡Rápido!

¡Estimúlelo

Los niños con edades de 6-17 deberían tener 60 minutos de actividad al día para una buena salud

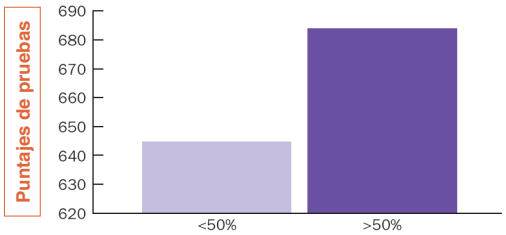
La mayoría de los 50 estudios revisados demostró que los estudiantes activos tenían un mejor rendimiento académico.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., Centers for Disease Control www.cdc.gov/HealthyYouth Versión Revisada — Julio de 2010

En un estudio de California de más de 800.000 estudiantes de 5°, 7° y 9° grado – **se asociaron resultados superiores** de matemáticas y lectura con niveles superiores de **estado físico**.

Journal of Exercise Physiology Feb 2005

School Academic Performance Index (API) scores by minutes of MVPA in P.E.



Source: *Failing Fitness: Physical Activity and Physical Education in Schools*

Las bicicletas, pelotas en la Clase: Transformaron una Escuela

NAPERVILLE, Ill., 14 de abril de 2010 por DAVID WRIGHT y HANNA SIEGEL

"Lo que estamos intentado hacer aquí es estimular su cerebro", dice el presidente del Departamento de Educación Física de Naperville.

Naperville Central High School en Illinois ilustró el poder del ejercicio para potenciar el rendimiento escolar. Los estudiantes que participaron en un programa de **ejercicio** matutino dinámico **doblaron prácticamente sus puntajes de lectura y** los de matemáticas mejoraron considerablemente.

Recomendaciones de actividad física de la American Heart Association
http://bit.ly/1jLScPG

Kids.Gov Ejercicio y nutrición – para padres
http://kids.usa.gov/parents/exercise-fitness-nutrition/index.shtml

Let's Move!
www.letsmove.gov

¡Podemos! (Maneras de mejorar la actividad y nutrición de los niños)
http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/

¡Protéjalo.

La educación en relación con conmociones cerebrales puede marcar toda la diferencia para su hijo

Defense and Veterans Brain Injury Center
http://dvbic.dcoe.mil/

Academia Estadounidense de Pediatría: Lesiones relacionadas con deportes:
bit.ly/1oYGi3V

¿Cómo pueden evitarse las conmociones cerebrales?

1. Los niños siempre deberían llevar puestos cascos durante actividades diarias en que vayan montados sobre un aparato o animal y cuando practiquen deportes de contacto. Asegúrese de que los cascos sean de la talla adecuada y estén en buen estado.
2. Practique técnicas y reglas de juego seguras en actividades deportivas y físicas cotidianas.
3. Hable con sus hijos acerca de las conmociones cerebrales. Comunique cuán importante es decirle a su entrenador si han sufrido un golpe en la cabeza y están experimentando síntomas de conmoción cerebral.

ADA American Dental Association®

Un protector bucal debidamente ajustado es un componente importante del equipo deportivo que puede proteger sus dientes y sonrisa. Puede que los haya visto en deportes de contacto, como hockey sobre hierba, fútbol americano, boxeo, hockey sobre hielo, lacrosse, y fútbol.

La importancia de usar protectores bucales - American Dental Association:
http://bit.ly/ADA-Mouthguard

Defense and Veterans Brain Injury Center
http://dvbic.dcoe.mil/

Academia Estadounidense de Pediatría: Lesiones relacionadas con deportes: **http://bit.ly/1oYGi3V**

Hoja de datos de la Triada de Rendimiento

¡Sentando las bases para el éxito de su hijo – ¡su cerebro se desarrolla rápido!

¡Déjelo descansar!

Los niños necesitan dormir

Edad (años)	Sueño (horas)
3-5	10-13 hr
6-13	9-11 hr
14-17	8-10 hr

Stony Brook School *of* Dental Medicine

En un estudio reciente, los investigadores encontraron que los adolescentes que dormían adecuadamente tendían a tomar más decisiones sanas sobre comida que aquellos que no dormían lo suficiente. Los adolescentes que no duermen lo suficiente no solo toman más comida basura sino que además comen menos alimentos sanos. Los adolescentes que dormían menos de 7 horas por noche tenían mayores probabilidades de tomar comida basura dos o más veces por semana y comer menos frutas y vegetales. **http://bit.ly/Vfrjrm**

NATIONAL SLEEP FOUNDATION
celebrating 25 years | 1990-2015

Asegurarse de que los niños duerman lo suficiente les ayuda a prosperar académicamente. Todos los niños, incluyendo los estudiantes universitarios, necesitan tener la energía y capacidad necesarias para concentrarse, enfocarse y recordar información. Dormir facilita estas capacidades. Uno de los mejores indicadores de fracaso escolar es la fatiga del niño. Un estudio de estudiantes en Nueva Inglaterra reveló que quienes comunicaron notas superiores dormían considerablemente más durante las noches de escuela que quienes comunicaron notas más bajas. Los estudiantes que recibieron notas de B durmieron 17-33 minutos más que los estudiantes con notas de C. También se acostaron antes. Durante los fines de semana, los estudiantes con notas más bajas se fueron a dormir 2,3 horas más tarde que los estudiantes con notas de A/B. **http://bit.ly/1oq7wme**

Sleep for Kids, Enseñando a los niños la importancia de dormir
http://www.sleepforkids.org/

National Sleep Foundation
www.sleepfoundation.org

Children's Storybook Apps de la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño
http://www.aasmnet.org/childrensapp.aspx

¡Aliméntelo!

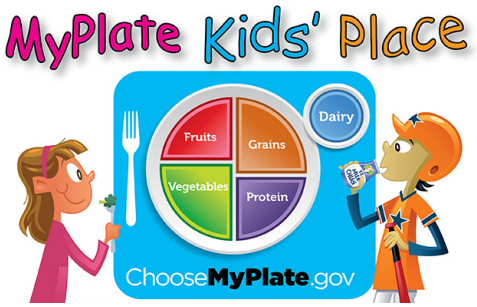
Demande alimentos sanos para su hijo

La falta de un consumo adecuado de alimentos específicos, como frutas, verduras, o productos lácteos, está asociada a notas más bajas entre los estudiantes.

Journal of Nutrition and Metabolism

La participación de estudiantes en el Programa de Desayuno Escolar (SBP por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA por sus siglas en inglés) está asociada a mejores notas académicas y puntajes en los exámenes estandarizados, menos ausentismo, y mejor rendimiento cognitivo (p. ej., memoria).

Kleinman RE, Hall S, Green H, Korzec-Ramirez D, Patton K, Pagano, ME, Murphy JM. Dieta, desayuno y rendimiento académico en niños. Annals of Nutrition & Metabolism. 2002;46(suppl 1):24–30.



Salud bucal en los EE.UU.: Informe de las Autoridades de Salud Pública

*Las caries dentales son la enfermedad crónica más común durante la infancia--5 veces más común que el asma y 7 veces más común que la fiebre del heno.

*El impacto social de las enfermedades bucales en los niños es sustancial. Más de 51 millones de horas escolares se pierden cada año por enfermedades relacionadas con los dientes.

* El dolor y el sufrimiento derivados de las enfermedades sin tratar pueden dar paso a problemas con la comida, del habla y de concentración en el aprendizaje.

http://www.nidcr.nih.gov/DataStatistics/SurgeonGeneral/sgr/welcome.htm

DÓNDE EMPEZAR:

Directrices dietéticas para estadounidenses y MyPlate
http://www.choosemyplate.gov

Fruits and Veggies, More Matters
http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/

Academy of Nutrition and Dietetics, Children's Health, Eat Right at School **http://www.eatright.org/Public/**

Kids Eat Right **http://www.eatright.org/kids**

U.S.ARMY

OBTENGA MÁS INFORMACIÓN ACERCA DE LA TRIADA DE RENDIMIENTO:
DORMIR, ACTIVIDAD, Y NUTRICIÓN.
EN HTTP://ARMYMEDICINE.MIL

ARMY FAMILY IS AN UNSTOPPABLE FORCE

DORMIR: Esencial para la salud, rendimiento y bienestar de su hijo

1. DATO: La cantidad y calidad del sueño que los niños obtienen de forma regular pueden mejorar su rendimiento escolar y sus relaciones con otros. Los estudios han demostrado que los estudiantes con mejores notas durmieron más horas que los que obtuvieron notas inferiores.

2. DATO: Una rutina constante de la hora para ir a dormir ayuda a niños y padres a dormir más.

3. DATO: Los niños que participan en actividades físicas a lo largo del día duermen mejor. Tienden a quedarse dormidos antes y dan menos vueltas durante la noche.

4. DATO: Cree excelentes entornos para dormir que mejoren la calidad del sueño de sus hijos. La National Sleep Foundation encontró que cuando los padres crean entornos conducentes a dormir, oscuros, frescos y silenciosos, los niños duermen mejor.

Buenos hábitos de dormir

- Mantenga un horario regular para dormir con horas consistentes de ir a la cama y levantarse, incluyendo los fines de semana.
- Evite ver la TV o utilizar dispositivos electrónicos en la hora previa a irse a la cama. Mejor aún, elimine los dispositivos electrónicos de las áreas de dormir. La luz azul de los dispositivos electrónicos hace que sea más difícil quedarse dormido e interfiere en la calidad del sueño.
- Cree una rutina de relajación para dar paso a ir a dormir, como leer un libro, rezar o hablar con otra persona.
- Lleve a cabo actividades físicas regulares cada día, como caminar con paso ligero o montar en bicicleta.
- Evite las comidas pesadas dos o tres horas antes de ir a dormir.
- No tome nada con cafeína 6 horas antes de ir a la cama.

¡Haga de dormir una prioridad en el día de su hijo!

- Cree un buen entorno para dormir para su hijo. Asegúrese de que su cuarto esté oscuro, fresco y sea silencioso.
- Elimine las distracciones o artículos que reduzcan su capacidad para quedarse dormido.
- Desarrolle buenos hábitos de dormir no solo para su hijo, sino para toda la familia.

Categoría	Edad	Horas de sueño
Recién nacidos	0-3 meses	14-17
Bebés	4-11 meses	12-15
Niños pequeños	1-2 años	11-14
Edad preescolar	3-5 años	10-13
Edad escolar	6-13 años	9-11
Adolescentes	14-17 años	8-10
Adultos jóvenes	18-25 años	7-9
Adultos	26-64 años	7-9
Adultos mayores	65+	7-8

¡Ayude a mantener a su hijo sano mediante el ejercicio y la actividad física!

DATO: ¡Su hijo necesita actividad regular para estar sano!

¿Sabía usted que los niños con edades de 6-17 deberían tener 60 minutos diarios de actividad para mantener una buena salud? ¡Esto puede provenir de actividades deportivas organizadas, juegos no organizados, ejercicio y actividades familiares, o cualquier combinación de ellos! Los niños deberían dar aproximadamente el equivalente a 13.000 pasos por día y las niñas alrededor de 11.000 pasos por día de actividad.

DATO: El entrenamiento con pesas es seguro y sano para su hijo

Los padres preguntan a menudo, "¿debería mi hijo hacer entrenamiento de resistencia o fortaleza?" ¡Sí! El entrenamiento de fortaleza o resistencia puede introducirse cuando un niño está listo para actividades deportivas (normalmente a los 7 u 8 años de edad) y debería efectuarse 2 ó 3 veces a la semana para incrementar la fortaleza y contribuir a un buen estado de forma. Los pesos deberían ser ligeros y debería progresarse gradualmente para evitar lesiones. Tanto la **American College of Sports Medicine** (http://bit.ly/1nCTBaO) como la National Strength and Conditioning Association (**http://bit.ly/W6LXey**) recomiendan el entrenamiento de resistencia como algo seguro tanto para niños como para adolescentes.

DATO: El ejercicio y la actividad mejoran el rendimiento académico y reducen el estrés

¿Sabía usted que la actividad física y el ejercicio pueden reducir los síntomas de depresión y ansiedad en niños, así como mejorar el rendimiento académico? El ejercicio y la actividad físicos tienen un efecto positivo en la salud y el funcionamiento del cerebro, así como en el estado de forma del cuerpo.

DATO: El ejercicio debería ser parte del control del peso de su hijo

La actividad y el ejercicio serán indudablemente útiles para mantener un peso saludable en los niños y para que los niños con sobrepeso pierdan peso. Es importante recordar que hace falta más que ejercicio para mantener un peso saludable, y los cambios en la dieta y los hábitos alimenticios representan lo más importante que puede hacer para mantener un peso corporal sano. Hable con su proveedor médico si le preocupa el peso de su hijo.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a estar más activo?

- Reduzca el tiempo delante de una pantalla (TV, computadora, videojuegos, y teléfonos).
- Den un paseo familiar tras la cena.
- Jueguen en el parque o vayan juntos a montar en bicicleta o en una caminata.
- Exploren oportunidades para aprender una nueva actividad (como artes marciales, baile o yoga).
- Ofrézcase como voluntario para colaborar con el equipo de deportes de su hijo o en eventos de actividad física.
- Invíteles a participar en su actividad física.

¿Dónde puedo obtener más información?

- La campaña 'Let's Move' de la Primera Dama: **http://www.letsmove.gov/**
- Recursos de directrices para actividad física de jóvenes en Centers for Disease Control and Prevention: **http://1.usa.gov/UaKnqL**

Conmoción cerebral: Proteger, reconocer y tratar – Verano de 2015

¿Qué es una conmoción cerebral?

La conmoción cerebral se conoce también por el nombre de lesión cerebral traumática leve y es causada por un golpe o sacudida de la cabeza que interrumpe temporalmente la función cerebral.

¿Cuándo ocurren las conmociones cerebrales?

Los deportes con colisiones y contacto como fútbol americano, hockey, fútbol, básquetbol, lacrosse, y lucha son los que conllevan mayor riesgo de conmoción cerebral. Sin embargo, también pueden ocurrir conmociones cerebrales en zonas de juego o durante percances cotidianos, como cuando un niño se cae y se golpea la cabeza con el suelo.

¿Qué debo hacer si sospecho que mi hijo ha sufrido una conmoción cerebral?

Si usted cree que su hijo ha sufrido una conmoción cerebral:

1. Retírele de la actividad o juego
2. Llévele rápidamente a que le vea un proveedor médico
3. Ayúdele a tomarse tiempo para recuperarse

La mayoría de las conmociones cerebrales ocurren sin pérdida de conocimiento o consciencia

Signos de conmoción cerebral observados

- No puede recordar eventos antes de o después de un golpe o caída.
- Parece estar aturdido o desorientado.
- Olvida una instrucción, está confuso acerca de una asignación o puesto, o no está seguro del juego, resultado u oponente.
- Se mueve torpemente.
- Responde preguntas con lentitud.
- Pierde el conocimiento (aunque sea brevemente).
- Muestra cambios de humor, conducta o personalidad.

Síntomas de conmoción cerebral reportados

- Dolor de cabeza o “presión” en la cabeza.
- Náuseas o vómitos.
- Problemas de equilibrio o mareo, ver doble o visión borrosa.
- Le molesta la luz o el sonido.
- Sensación de lentitud, confusión o de estar ausente.
- Confusión, o problemas de concentración o memoria.
- No “sentirse bien”, o “sentirse decaído”.

> **http://www.cdc.gov/headsup/basics/concussion_symptoms.html**

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a recuperarse de una conmoción cerebral?

El cerebro necesita tiempo para curarse tras una conmoción cerebral. Si a su hijo se le ha diagnosticado una conmoción cerebral, a continuación se indican algunos tratamientos generales recomendados para niños de todas las edades.

1. Descanso para el cerebro

Limitar actividades que requieran pensar es tan importante como el descanso físico mientras su hijo se está recuperando de una conmoción cerebral. Esto podría significar una ausencia temporal de la escuela, reducción de tareas y reducción de la cantidad de tiempo que su hijo juega con videojuegos o utiliza otros equipos electrónicos.

2. Descanso físico

En general, las actividades físicas deberían limitarse hasta que un proveedor médico determine que su hijo puede reanudar sus actividades normales. Esto incluye deportes, clases de educación física/gimnasio, y otras actividades recreativas. Trabaje con el proveedor médico de su hijo para que su hijo reanude gradualmente sus actividades normales.

Prevención

Hay muchas maneras de reducir las probabilidades de que nuestros jóvenes sufran una conmoción cerebral, como asegurándonos de que tengan puesto el cinturón de seguridad cuando viajen en auto, que lleven un casco de su talla cuando monten en bicicleta o en patineta, cuando hagan esquí o snowboarding o cuando practiquen deportes como fútbol americano o cuando bateen y corran por las bases en un juego de béisbol o softball.

Hable con su hijo acerca de la conmoción cerebral

Aprenda más cosas acerca de las conmociones cerebrales con su hijo. Hable de maneras de evitar las conmociones cerebrales y de cómo recuperarse si a su hijo se le ha diagnosticado que ha sufrido una.

Para más información, por favor visite:
http://www.cdc.gov/headsup/index.html

Regreso a la escuela y el deporte

Con un descanso y tratamiento apropiados, la mayoría de los niños pueden regresar a sus actividades escolares y deportivas en un período de tiempo breve.

Sin embargo, cada conmoción cerebral es diferente y cada niño responde de forma diferente al tratamiento. ¡Si hay alguna preocupación acerca del período de recuperación, por favor hable con su proveedor médico!

¡Proteja la sonrisa de su hijo durante sus actividades físicas!

Con 25 millones de niños participando en actividades deportivas organizadas, cada vez hay mayor riesgo de lesiones bucales y faciales. Los atletas tienen 60 veces más probabilidades de sufrir lesiones en sus dientes y mandíbulas cuando caen para protegerlos. Más de 5 millones de dientes se pierden en lesiones relacionadas con deportes cada año.

MANTÉNGASE
ACTIVO

SIGA
SONRIENDO

¡LLEVE UNA PROTECCIÓN BUCAL!

Ayude a su hijo a proteger sus dientes durante actividades físicas

Con los campamentos de verano y una nueva temporada de deportes a la vuelta de la esquina, las lesiones relacionadas con deportes constituyen una preocupación importante. Ayude a proteger la sonrisa de su hijo asegurándose de que lleve puestas protecciones bucales. Son una parte importante del equipo deportivo de su hijo. Reducen el riesgo de dientes y mandíbulas rotos, así como la necesidad de costosas reparaciones dentales.

Las mejores protecciones bucales

Las mejores protecciones bucales son las que quedan debidamente ajustadas. Asegúrese de que estén limpias, sean suaves y se sientan cómodas; cuando estén insertadas, su hijo debería ser capaz de hablar y respirar normalmente.

Las protecciones pre-formadas y moldeables tienen un rango de precio de $8-$30; mientras que las hechas a medida por su dentista son más caras.

El cuidado de las protecciones bucales es sencillo

- Enjuagar antes de cada uso.
- Comprobar si hay orificios y roturas.
- Limpiar con cepillo y pasta de dientes o agua tibia con jabón.
- Evitar la exposición excesiva al sol.

Las protecciones dentales evitan que miles de niños sufran lesiones bucales y ahorran a los padres miles de dólares en reparaciones dentales.

SABÍA USTED QUE

¡Tan sólo el **36%** de los niños con edades de 5-17 protegen su sonrisa durante actividades deportivas organizadas!

U.S.ARMY

OBTENGA MÁS INFORMACIÓN ACERCA DE LA TRIADA DE RENDIMIENTO:
DORMIR, ACTIVIDAD, Y NUTRICIÓN.
EN HTTP://ARMYMEDICINE.MIL

ARMY FAMILY IS AN UNSTOPPABLE FORCE

¡Mejore la salud de su hijo por medio de una buena nutrición!

DATO: La nutrición está directamente vinculada al rendimiento escolar. Los estudios han demostrado que los niños que toman un desayuno Y un almuerzo bien equilibrados rinden mejor en la escuela. Los niños que desayunan tienen más energía a lo largo del día, se concentran mejor, obtienen mejores notas y mantienen un peso saludable.

DATO: Tomar comidas regulares ayuda a mantener la energía física y mental y ayuda con el buen comportamiento a lo largo del día para que los niños rindan adecuadamente en la escuela.

DATO: Elegir bebidas sanas, como leche con bajo contenido en grasa o agua, en lugar de bebidas azucaradas, está asociado a una mejor salud en la niñez/adolescencia. Los estudios médicos siguen demostrando que las bebidas azucaradas (con edulcorantes reales o artificiales) pueden provocar sobrepeso/obesidad y otras afecciones/condiciones médicas. Traiga una botella de agua a la escuela y llénela para que dure todo el día.

DATO: ¡Recuerde que la comida es combustible para el rendimiento de su hijo! Si su hijo hace deporte o es físicamente activo, planifique su día con comidas y tentempiés sanos para respaldar su rendimiento mental y físico.

DÓNDE EMPEZAR:

Directrices dietéticas para estadounidenses y MyPlate (http://www.choosemyplate.gov)

Las Directrices dietéticas para estadounidenses describen una dieta sana como una dieta que:

- Pone énfasis en frutas, verduras, cereales integrales, y leche descremada o con bajo contenido en grasa y proteínas sin grasa.
- Las proteínas sin grasa pueden ser: aves de corral, pescado, legumbres, huevos y frutos secos.
- Elija alimentos ricos en calcio, como leche, yogur o leche de soya.
- Elija alimentos con bajo contenido en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal (sodio), y azúcares agregados.

MyPlate ayuda a las personas a utilizar las Directrices dietéticas para:

- Hacer elecciones inteligentes de cada grupo de alimentos.
- Encontrar un equilibrio entre comida y actividad física.
- Obtener el máximo nivel de nutrición de las calorías ingeridas.
- No exceder las necesidades calóricas diarias.

***Las Directrices dietéticas y recomendaciones de MyPlate son apropiadas para el público general de más de 2 años de edad.*

¡CONVIÉRTANSE EN UNA FAMILIA QUE SIGUE LOS PRINCIPIOS DE MYPLATE!

Comprometerse a ser una familia MyPlate es un compromiso con comer sano y mantenerse activo todos los días. A continuación se indican algunas ideas para los niños que comen en la escuela:

- Coma más frutas y verduras. ¡Haga la mitad de su plato con frutas y verduras todos los días!
- Pruebe cereales integrales. Incluya avena, panes integrales, o arroz integral en las comidas.
- Reconsidere sus bebidas. Beba leche descremada o con bajo contenido en grasa o agua en lugar de bebidas azucaradas. Limite el jugo de fruta y opte por piezas de fruta enteras en su lugar.
- Enfóquese en proteínas sin grasa. Elija proteínas como legumbres, pescado, carnes magras y frutos secos.
- Controle el consumo de dulces. Coma dulces, como tortas o galletas, solo de vez en cuando y en pequeñas cantidades.
- Manténgase activo. Busque maneras de hacer ejercicio y mantenerse activo durante al menos 1 hora cada día; por ejemplo, ir andando a la escuela, montar en su bicicleta, o hacer deporte con sus amigos.

¡Mejor nutrición = Un mejor estudiante!

¡Empiece con el desayuno

Los niños que desayunan:

- Tienen más energía durante el día
- Se concentran mejor
- Obtienen mejores notas
- Mantienen un peso sano

¿Quiere más información?

¿Necesita algunas ideas para el desayuno?

Visite: **http://bit.ly/breakfastforkids**

¡Más frutas y verduras mejoran la salud y el rendimiento escolar! Los niños y adolescentes deberían llenar la ½ de su plato con frutas y verduras en cada comida. Las frutas y verduras:

- Proporcionan vitaminas y minerales esenciales
- Reducen el riesgo de enfermedades crónicas
- Ayudan a los niños a mantener un peso saludable

¡Nutrientes críticos que los jóvenes atletas necesitan en grandes cantidades!

- ☐ Calcio
- ☐ Hierro
- ☐ Vitaminas B
- ☐ Zinc

CDC
Centers for Disease Control and Prevention

¿Necesita saber qué cuenta como una porción y las mejores opciones?

Pruebe esta excelente herramienta desarrollada por Centers for Disease Control and Prevention: **http://bit.ly/fruitandveggiesmatter**

¡Una buena nutrición alimenta los deportes y actividades de sus hijos!

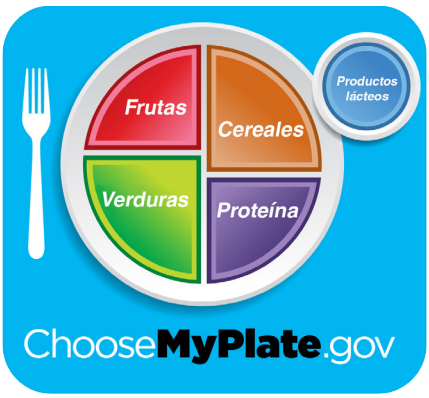
30-45 millones de niños en los EE.UU. practican al menos un tipo de deporte. Los niños activos necesitan suficientes calorías y nutrientes para soportar su crecimiento y desarrollo y su actividad muscular. Planifique comidas durante el día que se centren en carbohidratos sanos y proteínas sin grasa. ¡Luego, acompáñelos de frutas y verduras! Encuentre sugerencias e ideas en: **http://bit.ly/sportsnutritionforkids**

¡Sea una familia comprometida con MyPlate

Comprometerse a ser una familia MyPlate es un compromiso con comer sano y mantenerse activo todos los días.

Como familia que sigue los principios de MyPlate, me comprometo a:

- ☐ Comer más frutas y verduras
- ☐ Hacer que la ½ de mis cereales sean integrales
- ☐ Elegir leche descremada/con bajo contenido en grasa o agua antes que bebidas azucaradas
- ☐ Centrarme en elegir proteínas sin grasa
- ☐ Tomar dulces solo de forma ocasional
- ☐ Mantenerme activo al menos 1 hora al día



¡Piense en las bebidas de su hijo: la cafeína y el rendimiento escolar no combinan bien!

SABÍA USTED QUE

- Demasiada cafeína puede dificultar el crecimiento y desarrollo de su hijo.
- La cafeína puede incrementar la tasa cardíaca y la presión sanguínea de un niño.
- Los niños tienen problemas para dormir y concentrarse cuando toman demasiada cafeína.

Fuentes comunes de cafeína

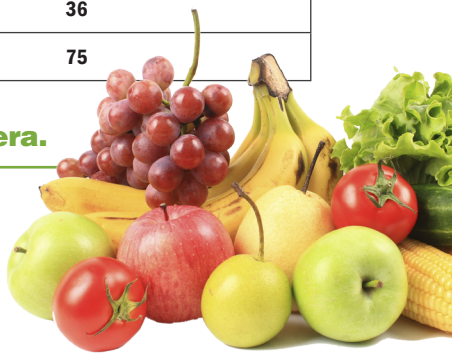
Las fuentes más comunes de cafeína son las bebidas – cafés, refrescos y bebidas energéticas.

> Para una lista más detallada, visite: **http://bit.ly/caffeinechartfull**

FUENTE	CAFEÍNA (mg) POR PORCIÓN
Bebidas energéticas – lata de 20 onzas	260
Café – taza de 12 onzas	164
Bebidas con café (lattes, mochas) – taza de 12 onzas	116
Té con cafeína – taza de 8 onzas	36
Refrescos con cafeína – botella de 20 onzas	75

¡No hay comparación !

Las mejores bebidas para ofrecer a los niños son leche con bajo contenido en grasa y agua – hidratan, no tienen cafeína y la leche con bajo contenido en grasa está llena de nutrientes.



Limite el jugo, opte mejor por la fruta entera.

A menudo se percibe que el jugo de frutas es sano, pero puede tener tanto azúcar y calorías como los refrescos regulares.

Refresco de 8 oz.	Leche con bajo contenido en grasa 8 oz.
104 calorías	102 calorías
24 gm carbohidratos	13 gm carbohidratos
24 gm azúcar agregado	0 gm azúcar agregado
24 mg sodio	107 mg sodio
0 mg potasio	366 mg potasio
30 mg cafeína	0 mg cafeína
0 gm proteína	8 gm proteína
0% vitamina A	13% Vitamina A
0% calcio	30% calcio
0% Vitamina D	27% Vitamina D

Infórmese más acerca de los peligros de la cafeína:

Fuentes ocultas de cafeína:
http://bit.ly/hiddencaffeine

Cafeína y rendimiento escolar:
http://bit.ly/caffeineandschoolperformance

Academia Nacional de Nutrición y Dietética: ¿Consume su hijo cafeína de forma excesiva?
http://bit.ly/overcaffinated

Datos incontrovertibles acerca de los refrescos:
http://bit.ly/softdrinksandkids

Cafeína – Sugerencias para niños:

- ☐ Reemplace los refrescos por agua, leche con bajo contenido en grasa, jugo de fruta 100% diluido o bebidas carbonatas son poca azúcar
- ☐ Disfrute de refrescos son cafeína de forma ocasional
- ☐ En lugar de café, opte por té caliente sin cafeína
- ☐ Dé ejemplo – minimice o elimine la cafeína en su dieta
- ☐ Eduque a los niños acerca de los peligros de la cafeína
- ☐ Permita el chocolate y otras fuentes de cafeína de forma ocasional

U.S.ARMY

OBTENGA MÁS INFORMACIÓN ACERCA DE LA TRIADA DE RENDIMIENTO:
DORMIR, ACTIVIDAD, Y NUTRICIÓN.
EN HTTP://ARMYMEDICINE.MIL

ARMY FAMILY IS AN UNSTOPPABLE FORCE

LOS NIÑOS Y LA CAFEÍNA

¡Obtenga su mejor rendimiento en la escuela y las actividades SIN cafeína!

SABÍA USTED QUE

- Los siguientes tipos de bebidas tienen cafeína – refrescos regulares y de dieta, café y bebidas de café, té y bebidas energéticas.
- Demasiada cafeína puede dificultar el crecimiento y desarrollo de su hijo. Varios estudios médicos han demostrado que la cafeína afecta al desarrollo de la capacidad de transportar oxigeno y al estado de alerta mental de un niño.
- Al igual que ocurre con los adultos, los niños que consumen regularmente cafeína pueden desarrollar dependencia o adicción a la cafeína.
- Consumir mucha cantidad puede ser tóxico para los niños y puede fomentar el abuso de cafeína.
- Muchas bebidas que contienen cafeína pueden no estar claramente etiquetadas por lo que respecta a la cantidad de cafeína que contienen y un buen ejemplo de esto son las bebidas energéticas. Estas son muy populares entre adolescentes y jóvenes adultos.
- La cafeína puede incrementar la tasa cardíaca y la presión sanguínea de un niño. También puede causar dolores de cabeza, alteraciones estomacales, agitación y nerviosismo.
- Los niños también pueden tener dificultades para dormir y para concentrarse como consecuencia de ingerir demasiada cafeína.

Es fácil excederse con la cafeína dado que el tamaño normal de muchas bebidas que contienen cafeína es al menos 16 onzas. La lista a continuación proporciona fuentes comunes de cafeína y el contenido de cafeína por porción. Para más información, vaya a: http://bit.ly/caffeinechartfull.

FUENTE	CAFEÍNA (mg) POR PORCIÓN
Bebidas energéticas – lata de 20 onzas	260
Café – taza de 12 onzas	164
Bebidas con café (lattes, mochas) – taza de 12 onzas	116
Té con cafeína – taza de 8 onzas	36
Refrescos con cafeína – botella de 20 onzas	75
Tableta de chocolate tamaño completo de Hersey (1.5 oz)	10
Batido de chocolate – vaso de 8 onzas	6

Sugerencias y recomendaciones en relación con el consumo de cafeína por parte de niños

- Las mejores bebidas para ofrecer a los niños son agua y leche descremada/con bajo contenido en grasa, jugo de fruta 100% diluido o bebidas carbonatadas con bajo contenido en azúcar.
- ¡La cafeína no ofrece ningún beneficio para la salud de los niños y puede ser perjudicial! Recomendamos enérgicamente que elimine todas las bebidas que contengan cafeína de la dieta de su hijo, especialmente bebidas energéticas.
- En lugar de café, dé a su hijo té caliente sin cafeína.
- Dé ejemplo, minimice o elimine las bebidas con cafeína de su propia dieta.
- Eduque a los niños acerca de los peligros derivados del consumo excesivo de cafeína.
- Las bebidas con cafeína están llenas de calorías, contienen azúcar y no ofrecen ningún valor nutricional real.
- ¿Qué es la vida sin darle algún gusto a los niños?
  - Usted puede ofrecer a los niños refrescos sin cafeína de forma ocasional.
  - El chocolate representa una extraordinaria manera de darse un gusto de forma ocasional; recuerde tan sólo no hacerlo cerca de la hora de ir a dormir. ¡El chocolate y los alimentos que contienen chocolate tienen cantidades mínimas de cafeína, pero recuerde, están llenos de calorías vacías, azúcares y grasas!

¡Las sonrisas sanas pueden mejorar el rendimiento escolar de su hijo! Preguntas frecuentes

1. ¿Son las enfermedades dentales un problema estadounidense? Cerca del 40% de los niños empiezan Kindergarten con caries; casi el 15% tienen 7 o más dientes con enfermedades. Los estudios demuestran que la higiene dental deficiente afecta negativamente al rendimiento escolar de los niños.

2. ¿Afecta la salud dental al rendimiento escolar? Los niños con dolores dentales tienen dificultad para prestar atención en la clase. A menudo experimentan problemas de desarrollo social y de autoestima cuando afecta al habla o cuando otros niños notan su enfermedad. Los niños con enfermedades dentales pierden más días de escuela, lo cual perturba su proceso de aprendizaje.

3. ¿Afecta la salud dental de mi hijo a su estado general de salud? Sí, la enfermedad dental puede evitar que su hijo elija opciones sanas de frutas y verduras, interferir en la calidad de su sueño y en su interés por las actividades físicas; con el tiempo esto puede afectar al crecimiento y desarrollo globales de su hijo. Obtener tratamiento dental temprano puede evitar que la infección dental se propague a otras partes de la boca y/o el cuerpo.

4. ¿A qué edad debería empezar a llevar a mi hijo al dentista? Programe la primera revisión de su hijo antes de su primer cumpleaños. Siga acudiendo al dentista dos veces al año para revisiones. Los veranos y los períodos de vacaciones escolares son períodos excelentes para visitar a su dentista aprobado de Tricare.

5. Limite los azúcares. Comer o tomar un tentempié más de cinco veces al día incrementa el riesgo de caries. Sustituya las comidas y bebidas azucaradas por frutas y verduras frescas. Proporcióneles más agua durante el día; enjuaga la boca, elimina la comida que haya quedado atrapada y protege contra las caries. Haga del cepillado dental una parte de la rutina de su hijo por la mañana y antes de irse a la cama. Se recomiendan cepillos de cerdas suaves.

SABÍA USTED QUE

51 millones de horas en oportunidades educativas se pierden cada año como consecuencia de enfermedades dentales.

Salud bucal en los EE.UU.: Informe de la Dirección General de Salud Pública.

U.S.ARMY

OBTENGA MÁS INFORMACIÓN ACERCA DE LA TRIADA DE RENDIMIENTO:
DORMIR, ACTIVIDAD, Y NUTRICIÓN.
EN HTTP://ARMYMEDICINE.MIL

ARMY FAMILY IS AN UNSTOPPABLE FORCE

Recursos Online de Triada de Rendimiento del Ejército para padres y niños

National Sleep Foundation
www.sleepfoundation.org

Children's Storybook Apps de la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño
http://www.aasmnet.org/childrensapp.aspx

Sleep for Kids, Enseñando a los niños la importancia de dormir
http://www.sleepforkids.org/

Hojas de Datos sobre el Sueño de Centers for Disease Control Prevention
http://www.cdc.gov/sleep/publications/factsheets.htm

Recomendaciones de actividad física de la American Heart Association
http://bit.ly/1jLScPG

Kids.Gov Ejercicio y Nutrición – Niños, Adolescentes y Padres
http://kids.usa.gov/exercise-and-eating-healthy/index.shtml

Let's Move!
http://www.letsmove.gov

Campaña de CDC para lesiones de cabeza/conmociones cerebrales
http://www.cdc.gov/headsup/youthsports/index.html

¡Podemos! (Maneras de mejorar la actividad y nutrición de los niños)
http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/

Sitio Web Choose My Plate de USDA
http://www.choosemyplate.gov

Kids Eat Right
http://www.eatright.org/resources/for-kids

Fruits and Veggies, More Matters
http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/

Eat Healthy Your Way
http://www.eathealthyyourway.net/

Academia de Nutrición y Dietética, Children's Health, Eat Right at School
http://www.eatright.org/Public/

Human Performance Resource Center, Familia y relaciones
http://hprc-online.org/family-relationships

American Academy of Pediatrics
http://www.aap.org

U.S.ARMY

Performance Triad

LEARN MORE ABOUT THE PERFORMANCE TRIAD:
SLEEP, ACTIVITY, AND NUTRITION.
AT HTTP://ARMYMEDICINE.MIL