

CF-000-30, CCNE: Las comidas en familia: más que un simple comer juntos

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

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

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

Snapshot of Group Session:

CCNE Lesson title: Las comidas en familia: más que un simple comer juntos

Developed by: State WIC NE Staff

Date Developed: 06/2012

Approved by: Texas State WIC Office

NE Code: CF-000-30

Class Description: This class uses group discussion and a handout to teach participants about the benefits of family meals and structured snacks. The lesson also provides tips on how “forbidden” foods can be included in family meals or snacks.

Target Audience: Parents/caregivers of children

Type of Learning Activities: Discussion, handout

Part 1: Planning the Nutrition Education Session

Lesson: CF-000-30, CCNE: Las comidas en familia: más que un simple comer juntos

Item	Notes for Planning the Session
<p>Learning Objective(s) – <i>What will the clients gain from the class?</i></p>	<p>By the end of the session, participants will:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identify two benefits of eating meals together as a family. • List one way to save time preparing family meals. • Understand the role of “forbidden” foods as part of a healthy diet.
<p>Key Content Points – <i>What key information do the learners need to know to achieve the learning objective(s)? Aim for three main points.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. There are many benefits of eating meals together as a family. Family meals promote bonding and good nutrition, and they allow children to see parents as good role models. 2. Through sharing, caregivers can discover tips to help them save time and more easily prepare family meals. 3. All foods can be included in a healthy diet in moderation. When you restrict or make certain foods “forbidden” for your child, you may actually increase preference for those foods and this may lead to overeating.
<p>Materials – <i>List what you will need for the session (i.e. visual aids, handouts, supplies). Attach supplemental materials.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Whiteboard or flip-chart and markers • Handout: Family Meals: More Than Just Eating Together, Stock no: 13-06-13801 (Spanish #13-06-13801A)
<p>Resources – <i>Review current WIC resources or other reliable resources like WIC Works.</i></p>	<p>Ellyn Satter Associates. (2011). <i>Everybody does better with family meals.</i> Retrieved from http://www.ellynsatter.com/everybody-does-better-with-family-meals-i-49.html</p> <p>Ellyn Satter Associates. (2011). <i>Using “forbidden” food.</i> Retrieved from http://www.ellynsatter.com/using-forbidden-food-i-51.html</p> <p>Ellyn Satter Associates. (2011). <i>Getting started with family meals.</i> Retrieved from http://www.ellynsatter.com/getting-started-with-family-meals-i-88.html</p>

<p>Class Flow & Set Up – Consider the flow of the session & room set-up. Note any extra preparation that may be needed.</p>	<p>Arrange chairs in a circle or semi-circle. Leave room for baby carriers and strollers. Set up a whiteboard or flip-chart for use with group activities and to record key points during session.</p>
--	--

Part 2: Session Outline

Lesson: CF-000-30, CCNE: Las comidas en familia: más que un simple comer juntos

Item	Notes for Conducting the Session
<p>Introduction: Create a respectful and accepting learning environment by welcoming participants, introducing yourself, reviewing agenda, exploring ground rules, making announcements, etc.</p>	<p>“Bienvenidos y gracias por estar aquí hoy. Mi nombre es _____. La clase de hoy trata la importancia de las horas de comida en familia, los retos que enfrentamos y sugerencias para que sea más fácil comer en familia. También hablaremos de los alimentos "prohibidos" en una dieta saludable.</p> <p>El estilo de esta clase es de plática. Siéntanse con la libertad de hacer preguntas y compartir ideas. Por favor, hagan comentarios positivos porque estamos aquí para aprender y obtener información de cada uno”.</p>
<p>Icebreaker: Anchor the topic to the participants’ lives. Use a question or activity likely to bring out positive but brief comments; Can be done as a group or partners.</p>	<p>Pídales a los participantes que digan su nombre y luego contesten <u>una</u> de las siguientes preguntas:</p> <p>Cuando piensan en las horas de comida en familia, ¿qué momentos memorables recuerdan?</p> <p>¿Cómo es la hora de comida de su familia?</p> <p>¿Cuáles palabras describen la hora de comida de su familia?</p>
<p>Activities: For each learning activity, list instructions and include three to five open-ended discussion questions. Keep in mind that activities should enable participants to meet the learning objectives.</p>	<p>PLÁTICA: Hágales preguntas abiertas que animen a los padres a hablar de sus conocimientos y experiencias sobre las comidas en familia, los bocadillos estructurados y los alimentos "prohibidos".</p> <p>Actividad: Actividad con fotografías, Comidas en familia: más que un simple comer juntos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Distribuya copias de la hoja informativa "Comidas en familia: más que un simple comer juntos" con la fotografía de Pam McCarthy. 2. Pregunte si a alguien le gustaría leer el texto que aparece en el frente de la hoja. Si nadie se ofrece a hacerlo, el instructor debe leer el texto. <p>¿Puede alguien decirme qué piensa o qué siente cuando ve esta</p>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p>fotografía?</p> <p>¿Qué son algunas de las cosas buenas que notan al comer juntos en familia? ¿Cómo pueden las comidas en familia ayudar a los niños y adolescentes a estar más sanos o tener mayor éxito?</p> <p>[Comer en familia promueve la formación de lazos, la plática y la conexión y permite que los miembros de la familia aprendan el uno del otro; crea tradiciones; los padres pueden dar el ejemplo de los buenos modales; las comidas en familia pueden ser nutritivas; los niños de familias que comen juntos generalmente tienen una dieta más saludable, con más variedad, tienen mejor autoestima y tienen mejor rendimiento en la escuela; los adolescentes que comen con la familia con regularidad son menos propensos a consumir drogas o alcohol, y son más abiertos con sus padres]</p> <p>¿Por qué es difícil comer en familia?</p> <p>[No hay tiempo para preparar la comida y sentarse juntos; es más fácil comer a la carrera; no le gusta cocinar; prefiere esperar a su pareja y cenar después de acostar a los niños]</p> <p>Sabiendo algunos de los obstáculos a las comidas en familia, ¿que pueden hacer para que sea más fácil la hora de la comida?</p> <p>[Empezar a hacer una o más comidas en familia cada semana; en los fines de semana, preparar bastante comida de antemano y congelarla en porciones más pequeñas; involucrar a los hijos mayores en la preparación de la comida o en poner la mesa; dividir las responsabilidades de hacer la compra, preparar y limpiar; preparar alimentos rápidos y sencillos; no complicar mucho la comida (por ahora, coman lo que siempre han comido a horas regulares para la cena y los bocadillos, y cuando ya se hayan acostumbrado a comer en familia, traten de organizar y planear más las comidas); aunque es difícil coordinar el horario de todos, traten de comer juntos a veces: aunque sea en el desayuno y no para la cena, está bien].</p> <p>¿Qué puede hacer para que la hora de la comida sea agradable y feliz?</p> <p>[Bajar el volumen de la radio, el televisor y los teléfonos; poner música suave de fondo a bajo volumen; usar la hora de la comida para hablar sobre cosas positivas que le ocurrieron esa semana (evitar los sermones, regaños y comentarios negativos); platicar con sus hijos; tomarse unos minutos para relajarse y respirar antes de la cena; planear qué noches o días (para el desayuno) piensan preparar la comida: no tiene que ser todas las noches]</p> <p>¿Cómo puede incluir a sus hijos en las comidas familiares?</p>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p>[Bebés: tenerlos en su regazo mientras ustedes comen; y cuando el bebé empieza a comer con las manos, alimentarlo mientras todos comen. Bebés más grandes: dejar que participen en las comidas en familia y comer con ellos; conversar con sus hijos]</p> <p>¿Qué hacen con los niños pequeños que no quieren sentarse a la hora de la comida?</p> <p>[Es difícil para el niño pequeño sentarse, por breve que sea el tiempo. Sugerencias para que sus hijos se sienten a comer: Tener horas regulares, predecibles para comer para que sus hijos recuerden que tienen que sentarse a la mesa a ciertas horas del día; no dejar que sus hijos los vean andar por la casa comiendo; explicarles a sus hijos por qué es mejor sentarse para comer; decirles a sus hijos que se acabó la hora de la comida (y levantar el plato o la bebida) cuando se levantan de la mesa; hacer más divertidas las comidas para que sea más probable que se queden en la mesa; también comer los bocadillos sentados; elogiar o felicitar a sus hijos cuando se sienten bien en la mesa; tratar de no programar las comidas cuando sus hijos están muy cansados].</p> <p>¿Qué les viene a la mente al oír las palabras "alimentos prohibidos"?</p> <p>[Alimentos que no son saludables, altos en grasa, altos en azúcar, bajos en nutrientes. Alimentos como papitas, refrescos gaseosos y dulces].</p> <p>¿Qué pasa cuando ustedes les permiten a sus hijos acceso ilimitado a los alimentos "prohibidos", como papitas, refrescos gaseosos y dulces?</p> <p>[Estos alimentos son fáciles de gustarles y sus hijos se pueden llenar con ellos y les puede faltar espacio para otros alimentos más nutritivos, como las verduras].</p> <p>Al contrario, ¿qué ocurre cuando limitan los alimentos "prohibidos"?</p> <p>[Limitar los alimentos puede causar que los niños los quieran más, y sean más propensos a comerlos de más al tener la oportunidad. La investigación ha mostrado que cuando las mamás limitan mucho la alimentación de sus hijas de 5 años, es más probable que a los 7 a 9 años, las niñas coman aunque no tengan hambre. Limitar mucho los alimentos puede promover el aumento de peso en los niños].</p> <p>Bueno, ¿cómo podemos incluir a los alimentos "prohibidos" en las comidas familiares?</p> <p>[Puesto que los dulces se han vuelto una parte importante de los hábitos alimenticios de los niños, incluyan 1 o 2 dulces a diario en porciones razonables. Incluyan papitas o papas fritas de vez en cuando en las comidas. Ofrezcan dulces en porciones individuales y no lo hagan como si</p>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p>fuera gran cosa. No obstante, no les den refrescos gaseosos a los niños pequeños, y si ustedes los toman, díganles a sus hijos que es una bebida para adultos. Cuando sus hijos llegan a la secundaria (y ven a sus amigos tomar refrescos gaseosos), pueden incluirlos de vez en cuando. La clave es incluir estos alimentos con suficiente regularidad que no sean alimentos "prohibidos", pero no ofrecerlos en cantidades ilimitadas todo el tiempo].</p> <p>¿Tienen alguna pregunta sobre cómo hacer más fácil la hora de la comida en familia o cómo incluir los alimentos "prohibidos" en una dieta balanceada?</p>
<p>Review and Evaluations: <i>Invite participants to summarize the key points and share how they will use what they learned in the future. List a question/activity to prompt this. List any community or other resources for clients.</i></p>	<p>¿Cuál beneficio de comer juntos en familia les quedó en la mente?</p> <p>¿Cuál de las cosas aprendidas en esta clase probarán esta semana?</p> <p>Client New Lesson Evaluation Surveys:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Please collect surveys only during the evaluation period. • Evaluation period: June – August 2012 • During the evaluation period, please collect at least 30 new lesson evaluations from clients.
<p>Personal Review of Session (afterward): <i>Take a few moments to evaluate the class. What will you change?</i></p>	<p>What went well?</p> <p>What did not go as well?</p> <p>What will you do the same way the next time you give this class?</p> <p>After teaching this lesson a few times, please complete the <i>Staff Online Lesson Evaluation Survey</i> at http://www.surveymonkey.com/s/CSBZ28K.</p> <p>The staff evaluation survey for this lesson will be available for 6 months after the release of the lesson.</p>
<p>Supplemental Information – <i>Describe any attachments and include any other needed information.</i></p>	