



DOÑA ANA COUNTY HEAD START PARENT NOTICE OF HEIGHT & WEIGHT

Dear: _____ Date: _____

Child's Name: _____ Center: _____

Head Start is federally required to screen all children for height and weight, twice every school year. A recent height and weight assessment on your child showed that your child has a high Body Mass Index, equal to or greater than the 95th percentile for his/her age and gender. This means that out of 100 children, your child is one of the five heaviest for his/her height.

Obesity is a disorder involving excessive body fat that increases the risk of health problems. Your child's height and weight places them in to the obese category. High body mass index is known to lead to health problems such as diabetes and heart disease. Many adult health issues related to being overweight begin in childhood. You can help your child maintain a healthy weight by encouraging physical activity and a healthy diet of fruits, vegetables, whole grains, 1% low-fat dairy; and limited sweets, soda, fried and fast foods.

We care about your child and would like to offer assistance to you in regards to your child's high body mass index. Please check all options you are interested in below and return the form to your FOW or teaching staff at your child's center. We look forward to offering our help and support. If you have any questions, please call me at 575-647-8733 extension 116.

Sincerely,

Olivia Seppi
Health and Nutrition Specialist

Please check as many choices as you would like!

- Refer me to the WIC program. Services include nutrition information and education.
- Refer me to the ICAN program. The program helps families improve diet & health with free cooking classes.
- Schedule an appointment with the Nutritionist/Registered Dietician to discuss my child's needs.
- Refer me to Children's Medical Services at NM Department of Health. Child must be pre-diabetic or diabetic.
- Refer me to NMSU's Fit Families for free classes and prizes for the entire family to enjoy.
- Refer me to NMSU's Extension Family and Consumer Sciences.

Child's Name _____ Center: _____

Parent Signature _____ Date: _____



DOÑA ANA COUNTY HEAD START AVISO PARA PADRES SOBRE ESTATURA Y PESO

Apreciable: _____ Fecha: _____

Nombre del niño/a: _____ Centro: _____

Por disposición federal, Head Start tiene que registrar la estatura y peso de los niños dos veces cada año escolar. La evaluación más reciente de estatura y peso en su hijo mostró que tiene un índice de masa corporal alto, igual o superior al percentil 95 para su edad y género. Esto significa que, de cada 100 niños, su hijo es uno de los cinco más pesados para su estatura.

La obesidad es un trastorno que involucra el exceso de grasa corporal y aumenta el riesgo de problemas de salud. La estatura y el peso de su hijo lo coloca en la categoría de obesidad. Se sabe que el alto índice de masa corporal conduce a problemas de salud como la diabetes y las enfermedades cardíacas. Muchos problemas de salud en adultos se relacionan con el sobrepeso en la infancia. Usted puede ayudar a su hijo a mantener un peso saludable al promover la actividad física y una dieta saludable de frutas, verduras, granos enteros, productos lácteos bajos en grasa al 1%; y limitar los dulces, refrescos, frituras y comidas rápidas.

En Head Start nos preocupamos por su hijo y nos gustaría ofrecerle asistencia con respecto al alto índice de masa corporal de su hijo. A continuación, seleccione todas las opciones que le interesen y devuelva el formulario a su FOW o personal docente en el centro de su hijo. Esperamos poder ofrecer nuestra ayuda y apoyo. Si tiene alguna pregunta, por favor llámeme al 575-647-8733 extensión 116.

Sinceramente,

Olivia Seppi
Especialista de Nutrición y Salud

Por favor ¡Seleccione tantas opciones como quiera!

- Referirme al programa WIC. Los servicios incluyen información nutricional y educación.
- Referirme al programa de ICAN. El programa ayuda a las familias a mejorar la dieta y la salud con clases de cocina gratis.
- Programar una cita con el nutriólogo registrado para hablar sobre las necesidades de mi hijo.
- Referirme a Servicios Médicos para Niños en el Departamento de Salud de Nuevo México. El niño debe ser pre-diabético o diabético.
- Referirme a Fit Families de NMSU para recibir clases gratuitas y premios para que disfrute toda la familia.
- Referirme a la extensión de NMSU para familias y ciencias del consumidor (Family and Consumer Sciences).

Nombre del niño/a: _____ Centro: _____

Firma del padre/madre/tutor: _____ Fecha: _____