



Your Elementary School and the CATCH Program

What is CATCH?

- The Coordinated Approach To Child Health (CATCH) is a unique coordinated school health program that promotes healthy habits and brings a school community together to teach children to be healthy for a lifetime.
- CATCH reinforces positive, healthy behaviors throughout the school day such as eating foods low in fat and sugar, doing regular physical activities, and not smoking; CATCH makes it clear that good health and learning go hand in hand.
- There are 4 key parts to CATCH:
 - **Classroom Curriculum** – students are taught the importance of good health behaviors including eating a healthy diet and participating in daily physical activity.
 - **Physical Education** – teaches students that physical activity is healthy and fun!
 - **Nutrition** – promotes healthy choices at school and that the healthy choice is the easy choice!
 - **The Home Team (family and community)** – extending healthy habits to the home and community, and reinforcing that lessons taught during the school day need to be practiced at home to make sure these are health habits that will last a lifetime.



Dynamite Diet
teaches your children to make
healthy choices!

Why is CATCH Important?

- Obesity and Type II Diabetes rates are increasing among children.
- Children are less physically active, spending more time watching television and playing video and computer games.
- By teaching children that eating healthy and being physically active every day can be FUN, the CATCH Program has proven that establishing healthy habits in childhood can promote behavior changes that carry into adulthood.

Questions about CATCH you can ask your school principal and teachers:

- Does your school have a Campus Wellness Committee or CATCH Committee, and how can you become involved in its activities?
- How can you get involved in your CATCH Committee activities and events at your school and in your student's classroom?



Join Principal Goodheart
to create a healthy environment
at your school!

What to expect at your CATCH school:

- Students are offered meals that are appealing and nutritious and follow the Dietary Guidelines for Americans and comply with standards established by federal and state regulations.
- Food is never used as a reward or punishment.
- Students participate in Physical Education classes that are interactive and teach the skills needed to adopt a healthy, active lifestyle.
- Students participate in moderate to vigorous physical activity in their PE class at least 50% of class time.
- Physical Activity is included in the school's daily education program for a minimum of 135 minutes per week.
- Recess is offered at all grade levels on a daily basis and not used as a reward or punishment.
- Your school conducts events and activities that promote healthy eating and physical activity for students, parents and staff.

What can parents do to help?

- Join your school's CATCH Team in their efforts and help create a healthy school environment.
- Create a healthy home environment – turn off the TV during meal times.
- Set a good example – drink water instead of sugar-sweetened drinks and soda.
- Engage in physical activities as a family – take a walk with your family after dinner.
- Help your child with CATCH Home Team homework.





Escuelas Primarias de A.I.S.D y el programa CATCH

¿Qué es CATCH?

- El Programa CATCH (Enfoque coordinado sobre la salud del niño) es un programa coordinado de salud único que fomenta hábitos sanos y una a la comunidad escolar para enseñar a los niños a ser saludables por vida.
- CATCH refuerza conductas positivas y sanas a través del día escolar como el comer alimentos bajos en grasa y azúcar, practicar actividades físicas con regularidad, y no fumar; CATCH muestra claramente que la buena salud y el aprendizaje van mano a mano.
- Hay 4 componentes de CATCH:
 - **Salón de Clase** – Los estudiantes son enseñados la importancia de conductas buenas de salud inclusive el comer una dieta sana y tomar parte en actividad física diaria.
 - **Educación Física** – le enseña a estudiantes que la actividad física es saludable y divertida!
 - **Nutrición** – promueve opciones saludable en la escuela y que la opción saludable es la opción fácil!
 - **Equipo de Casa (familia y comunidad)** – Extiende los hábitos sanos a la casa y la comunidad, reforzando que lecciones que aprenden durante la el día escolar necesitan ser practicadas en casa para asegurarse que éstos son hábitos de salud durarán toda la vida.



¡Dynamite Diet
enseña sus hijos a tomar opciones
saludables!

¿Porque es importante CATCH?

- Entre niños, la obesidad y la diabetes Tipo II va en aumento.
- Los niños se han vuelto menos activos, pasando más tiempo mirando la televisión o jugando juegos de video o computadora.
- Al enseñar a los niños que la alimentación saludable y la actividad física diaria pueden ser divertidas, CATCH ha probado que el desarrollo de hábitos de buena salud durante la niñez puede fomentar cambios en el estilo de vida que duran hasta la edad adulta.

Preguntas sobre CATCH que puede hacer al director y maestros de su escuela:

- ¿Su escuela tiene un comité para el bienestar de la escuela o CATCH, y como puede ser parte de estas actividades?
- ¿Cómo puede ser parte de las actividades y eventos del comité de CATCH en su escuela y el salón de su hijo/a?

¿Qué puede esperar de su escuela CATCH?:

- Los estudiantes son ofrecidos comidas atractivas y nutritivas y siguen las Guías Alimentarias para los Estadounidenses y cumplen con estándares establecidos por regulaciones federales y del estado.
- El alimento nunca se utiliza como una recompensa o castigo.
- Los estudiantes toman parte en clases de Educación Física (PE) que son interactivas y enseñan las habilidades necesarias para adoptar un estilo de vida sano y activo.
- Los estudiantes toman parte en actividad física moderada a vigorosa en su clase de PE por lo menos 50% de tiempo de clase.
- La Actividad física es incluida en el programa diario de la educación de la escuela para un mínimo de 135 minutos por semana.
- El recreo es ofrecido en todos niveles de grado diariamente y no es utilizado como una recompensa o castigo.
- Su escuela realiza acontecimientos y actividades que promueven el comer sano y la actividad física para estudiantes, los padres y empleados.



¡Únase al Director Goodheart para crear un ambiente saludable en su escuela!

¿Qué pueden hacer los padres para ayudar?

- Únase al equipo de CATCH en sus esfuerzos y ayude a crear un ambiente escolar saludable.
- Crear un ambiente sano en el hogar – apague la televisión durante la hora de comida.
- Sea un buen ejemplo – tome agua en vez de bebidas azucaradas o refrescos.
- Practique actividades físicas en familia – salgan a caminar después de cenar.
- Ayude a su hijo/a a hacer las tareas del programa "Equipo de Casa" de CATCH.

