

## SCHOOL HEALTH ADVISORY COUNCIL MEETING MINUTES

Thursday, October 4, 2018 ~ 9:00 a.m.

G.P.I.S.D. Administration Building

### Welcome/Introductions

Ms. Maria Juarez, current SHAC President, welcomed group members. A light and healthy breakfast was served. Mr. Anthony Bass, Assistant Director of Safety and Training, offered a blessing of the meal. The discussion topic covered was Nutrition for School-Aged Children and Adolescents.

### New Business

Dr. Mechelle Epps thanked the servers for helping with the breakfast meeting. She noted the upcoming Financial Aid event on October 16. She also reminded everyone to vote in the approaching mid-term elections. Our votes matter.

### Meeting Highlights

Ms. Melissa Prideaux, Clinical Dietitian at the Harris Health System/Strawberry Health Center was the guest speaker. From 2015-2016, one in five children and adolescents ages 6-19 were classified as obese. Nutrition for school-aged children and adolescents are not nutrient dense foods. Often it is replaced with sodas, salty snacks and added sugars. Family environment, media and peer pressure affect how food is consumed. Body weight is impacted by calories consumed, genetics, physical activity and meal timing. Poor nutrition choices can lead to childhood obesity. Obese children are more likely to be obese as adults. There is a higher risk of developing Type 2 diabetes, heart disease, sleep apnea, cancer or bone and joint issues. Obese children are more likely to face bullying than normal-weight peers. They may face depression, decrease self-esteem and social isolation. Children are not born with the ability to choose nutritious foods. Parents or older siblings are seen as role models for them. Children and teens who eat with their families eat more fruit and vegetables and less soda and fried foods. With regards to the media, young children may not be able to tell commercials apart from actual television programs. In fact, 20% of television commercials are for food. Increase screen time takes away from time for physical activities. To improve general nutrition we can help children focus on adequate vitamin and mineral intake. These include foods with iron, calcium, vitamin D and folic acid. Where food is consumed matters. At least one meal is consumed at school. Adolescents have busier schedules leading to irregular meal patterns and more snacking. Friends may become influencers over time. Teens are more concerned with body image and may develop unhealthy eating habits. They are more concerned about "fitting in" rather than eating healthy. To help them make better choices, start nutrition education at an early age. Focus benefits of healthy eating on what is important to their age group. Avoid telling children to stop eating certain foods and instead focus on making healthy choices. These goals may slow the rate of weight gain, weight maintenance and/or weight loss. Plans should involve families changing habits together. Plan for better meal patterns and portion sizes. For physical activity, 60 minutes a day is recommended. Physical Education and sports programs in schools can help achieve this goal. More information may be obtained via [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov), a website that encourages grain, dairy and protein consumption guidelines. Contact Ms. Prideaux at (713) 982-5946 or [melissa.prideaux@harrishealth.org](mailto:melissa.prideaux@harrishealth.org).

### Adjournment

Ms. Juarez offered thanks to members in attendance. She reminded the group to ensure their contact info is current on the sign-in sheets. The next meeting is December 11, 2018. The meeting adjourned at 10:25 a.m.

MINUTOS DE LA JUNTA DEL  
CONSEJO CONSULTIVO DE LA SALUD ESCOLAR  
Jueves, 4 de octubre, 2018 ~ 9:00 a.m.  
Edificio Administrativo de G.P.I.S.D.

Bienvenida/Presentaciones

La Sra. María Juárez, actual Presidenta de SHAC, dio la bienvenida al grupo de miembros. Se sirvió un desayuno saludable muy ligero. El Sr. Anthony Bass, Subdirector de Seguridad y Capacitación, ofreció la bendición de los alimentos. El tema de la junta fue la Nutrición de niños y adolescentes en edad escolar.

Asuntos Nuevos

La Dra. Mechelle Epps agradeció a las personas que ayudaron a server el desayuno en la junta. Ella mencionó a los asistentes sobre el próximo evento de Ayuda Financiera se llevaría a cabo el 16 de octubre. Además, les recordó a todos que votaran en las elecciones de medio término que se acercaban. Nuestros votos importan.

Puntos destacados de la junta

Ms. Melissa Prideaux, Dietista Clínica Sistema de Salud Condado Harris Centro de Salud Strawberry fue nuestra conferencista invitada. En el 2015-2016, 1 de cada 5 niños y adolescentes entre las edades de 6-19 años fueron clasificados como obesos. La nutrición para niños y adolescentes en edad escolar no es un alimento denso en nutrientes. A menudo se reemplaza con refrescos, bocadillos salados y azúcares añadidos. El entorno familiar, los medios de comunicación y la presión de los compañeros afectan la forma en que se consumen los alimentos. El peso corporal se ve afectado por las calorías consumidas, la genética, la actividad física y el horario de la comida. Las malas elecciones de nutrición pueden llevar a la obesidad infantil. Los niños obesos son más propensos a ser obesos como adultos. Existe un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, enfermedades del corazón, apnea del sueño, cáncer o problemas de los huesos y las articulaciones. Los niños obesos tienen más probabilidades de enfrentar el acoso escolar que sus compañeros de peso normal. Pueden enfrentar la depresión, disminuir la autoestima y el aislamiento social. Los niños no nacen con la capacidad de elegir alimentos nutritivos. Los padres o hermanos mayores son vistos como modelos a seguir para ellos. Los niños y adolescentes que comen con sus familias comen más frutas y verduras, y menos refrescos y alimentos fritos. Con respecto a los medios de comunicación, los niños pequeños pueden no ser capaces de ver la diferencia entre anuncios publicitarios y programas de televisión reales. De hecho, el 20% de los comerciales de televisión son para comida. Aumentar el tiempo de pantalla le quita tiempo a las actividades físicas. Para mejorar la nutrición general, podemos ayudar a los niños a concentrarse en una ingesta adecuada de vitaminas y minerales. Estos incluyen alimentos con hierro, calcio, vitamina D y ácido fólico. Donde se consume la comida importa. Al menos una comida se consume en la escuela. Los adolescentes tienen horarios más ocupados que conducen a patrones de comida irregulares y más snacks. Los amigos pueden convertirse en influyentes con el tiempo. Los adolescentes están más preocupados por la imagen corporal y pueden desarrollar hábitos alimenticios poco saludables. Están más preocupados por "adaptarse" en lugar de comer de manera saludable. Para ayudarlos a tomar mejores decisiones, inicie la educación nutricional a una edad temprana. Enfoque los beneficios de una alimentación saludable en lo que es importante para su grupo de edad. Evite decirles a los niños que dejen de comer ciertos alimentos y, en cambio, se centren en tomar decisiones saludables. Estos objetivos pueden disminuir la tasa de aumento de peso, mantenimiento del peso y/o pérdida de peso. Los planes deben involucrar a las familias cambiando hábitos juntos. Plan de mejores patrones de comida y tamaño de las porciones. Para la actividad física, se recomiendan 60 minutos al día. La educación física y los programas deportivos en las escuelas pueden ayudar a lograr este objetivo. Se puede obtener más información a través de [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov), una página web que anima a seguir las pautas del consumo de granos, lácteos y proteínas. Contacte a la Sra. Prideaux en el (713) 982-5946 o envíe correo electrónico a [melissa.prideaux@harrishealth.org](mailto:melissa.prideaux@harrishealth.org).

La sesión terminó

La Sra. Juárez dio las gracias a todos los asistentes. También les recordó a los miembros que se aseguraran que su información de contacto estuviera actualizada en las hojas. La próxima junta será el 11 de diciembre, 2018. La sesión se levantó a las 10:25 a.m.