



WHAM!

® wellness, health, action & motivation
(Bienestar, Salud, Acción, y Motivación)



A free class to help a child or teen eat well and be more active.

PASO 1

¡Dígale al niño o adolescente sobre WHAM!

Dígale al niño o adolescente que WHAM es una clase divertida que le ayudara a tomar decisiones saludables y así estar en mejor condición física. WHAM! Puede ayudar a los niños y adolescentes:

- Entre los 6 a 18 años
- Con sobrepeso

PASO 2

¡Dígale a la persona encargada del niño o adolescente sobre WHAM!

WHAM! Es una clase basada en la familia. El apoyo recibido en esta clase le ayudara al niño o adolescente a estar más saludable.

- El niño o adolescente debe participar
- Un padre o encargado debe participar
- Otro miembro de la familia puede participar
- Hasta tres personas en una familia pueden participar



PASO 3

La familia puede registrarse llamando al 501-364-4000 (Opción 5)

Las clases se dan un Sábado al mes de 9 am – 12:30 pm
Todos los que participan necesitan poder participar en una actividad física en grupo. Se les dará un almuerzo ligero. Esta clase les enseñará a los participantes lo siguiente:

- Escoger comidas y bebidas saludables
- Cocinar y escoger comida saludable
- Comenzar a hacer ejercicio
- Definir y cumplir metas

Fechas para el 2015

Enero 10

Febrero 7

Marzo 7

Abril 4

Mayo 2

Junio 6

Julio 11

Agosto 1

Septiembre 5

Octubre 3

Noviembre 7

Diciembre 5



Departamento de Nutrición Clínica
1 Children's Way, Little Rock, AR 72202
archildren.org

¿Preguntas? Llame al (501) 364-1264