



Are you concerned about your child's weight?

Are you of Latino/Hispanic descent?



We have a study for you!

Join the CHEW - Child Health Exercise & Wellness program

eat right. Academy of Nutrition and Dietetics

www.eatright.org

Why are we doing this study?

In the United States, one out of three children are overweight or obese. Latino/Hispanic children have higher risks for obesity compared to Whites. Obesity can lead to health problems heart disease, diabetes and weak bones. Early childhood is the best time to develop healthy eating habits that will continue into adulthood. CHEW is a six-month study that teaches children about healthy eating and activity to help get them to a healthy weight.

What is involved in this study?

There are a total of seven study visits over the six months—two longer visits (2 to 3 hours long) and five family counselling visits with a nutrition educator (1 to 1.5 hours each). You will learn about healthy eating and activity practices.

We will measure your child's:

- Height, weight, bone density and body composition
- Blood pressure
- Daily calories needed (this test requires your child to fast for 6 hours)

As a parent in the study:

You will allow your child to be measured at our facility, complete some questionnaires, and participate in the counselling. At each visit, your child will receive a sports toy, healthy snacks, and other rewards. You will receive a \$10 gift card for participation each time you visit our center. You will also participate in cooking demonstrations and receive feedback about your child's health!

We are looking for healthy children:

- Grades 1 to 4
- Latino/Hispanic descent
- BMI greater than 17

To find BMI, locate your child's height in inches on the left column and then move your finger to the right to locate their weight in pounds.

		weight (lbs)							
		30	40	50	60	70	80	90	100
height (in)	40	13	18	22	26	31	35	40	44
	42	12	16	20	24	28	32	36	40
	44	11	15	18	22	25	29	33	36
	46	10	13	17	20	23	27	30	33
	48	9	12	15	18	21	24	28	31
	50	8	11	14	17	20	23	25	28
	52	8	10	13	16	18	21	23	26
	54	7	10	12	15	17	19	22	24
	56	7	9	11	14	16	18	20	22
	58	6	8	10	13	15	17	19	21

Principal Investigator:

Dr. Sina Gallo RD, PhD
Nutrition & Food Studies
George Mason University

If you wish to participate in the study or need more information, please contact us.

Call: (703) 993-6162

E-mail: healthykidsnova@gmail.com

All study visits take place in the Nutrition department of George Mason University in Fairfax, VA at: 10340 Democracy Lane, suite #306



¿Le preocupa el peso de su niño o niña?

¿Es usted de origen latino/hispano?



¡Tenemos un estudio para usted!

Únase al programa **CHEW - Child Health Exercise & Wellness**

eat right. Academy of Nutrition and Dietetics

www.eatright.org

¿Por que estamos realizando este estudio?

En los Estados Unidos, uno de cada tres niños tiene sobrepeso u obesidad. Los niños latinos/hispanos tienen un mayor riesgo de obesidad en comparación con los blancos. La obesidad puede conducir a enfermedades cardiacas problemas de salud, diabetes y debilidad ósea. Durante la infancia es el mayor momento para desarrollar hábitos alimenticios saludables que continuarán en la edad adulta. CHEW es un estudio de seis meses que enseña a los niños sobre la alimentación y actividades para ayudar a conseguir un peso saludable y sano.

¿What is involved in this study?

Hay un total de siete visitas de estudio durante un periodo de seis meses—incluye dos visitas largas (de 2 a 3 horas de duración) y cinco visitas de orientación familiar con una educadora de nutrición (1 a 1.5 horas cada una). Usted aprenderá sobre alimentación saludable y actividades practicas.

Su niño sera evaluado en:

- Altura, peso, densidad ósea y la composición corporal
- Presión sanguínea
- Calorías diarias necesarias (esta prueba requiere su hijo ayune durante 6 horas)

Como padre de familia en el estudio:

Se le permitirá a su hijo a ser evaluado en nuestras instalaciones, completar algunos cuestionarios, y participar en la consejería. En cada visita, su hijo recibirá un juguete deportivo, bocadillos saludables, y otras recompensas. Usted recibirá una tarjeta de regalo de \$10 por su participación cada vez que visite nuestro centro. También participará en demostraciones de cocina y recibir información acerca de la salud de su hijo.

Estamos buscando niños saludables:

- Entre 1-4 Grado
- Proveniente de familia latina
- IMC (Indice de Masa Corporal) mayor de 17

Para encontrar el IMC, busque la altura de su hijo en pulgadas en la columna de la izquierda y luego mover el dedo hacia la derecha

		peso (lbs)							
		30	40	50	60	70	80	90	100
altura (in)	40	13	18	22	26	31	35	40	44
	42	12	16	20	24	28	32	36	40
	44	11	15	18	22	25	29	33	36
	46	10	13	17	20	23	27	30	33
	48	9	12	15	18	21	24	28	31
	50	8	11	14	17	20	23	25	28
	52	8	10	13	16	18	21	23	26
	54	7	10	12	15	17	19	22	24
	56	7	9	11	14	16	18	20	22
	58	6	8	10	13	15	17	19	21

Investigator Principal:

Dr. Sina Gallo RD, PhD

Nutrition & Food Studies

George Mason University

Si desea participar en el estudio o si desea mayor informacion, por favor contactenos

Telefono: (703) 993-6162

E-mail: healthykidsnova@gmail.com

Todas las visitas de estudio toman lugar en el Departamento de Nutrición de George Mason University in Fairfax, VA: 10340 Democracy Lane, suite #306