



2019 Kids Classes & Services

All Classes are FREE for Kaiser Members. Free interpreter services available.

PARENTING

Picky Eating

Parents of 2-12 years

Learn how to handle difficult eating problems with children. Suggestions are provided on alternative healthy snacks and meals. Offered in Fremont, Hayward, and San Leandro on weekday afternoons. One 60-minute session.

Positive Parenting

Parents of 2-5 years

Learn how to handle challenging parenting problems with your 2-5 year old child. Includes positive parenting methods, typical brain development and how to deal with tantrums. Offered in Hayward and San Leandro on weekday afternoons. One 90-minute session. For Fremont Parent Group (2-7 yrs), call 510-248-3060.

NUTRITION

Thriving Toddler

Parents of 1-4 years

Discover healthy habits for your 1 to 4-year-old and review topics on nutrition guidelines, typical toddler eating habits and how to model an active lifestyle. Offered in Hayward on weekdays. One 60-minute session.

Basic Nutrition

Parents & kids 5 years+

Kids and families discuss basic nutrition, healthy eating strategies and set specific nutrition goals. Follow up appointment available. Offered in Fremont, Hayward, and San Leandro. One 60-minute session.

Telephone Appointment

Parents & kids 5 years+

Fifteen-minute nutrition phone consultation appointment to review family eating patterns, strategies and set specific nutrition goals.

Specialty Nutrition

Parents & kids 5 years+

Provider referral needed. Registered dietician provides nutrition education for child diagnosed with prediabetes, hyperlipidemia, or fatty liver. Offered in Hayward. One 60-minute session.

Prediabetes & You *Parents only*

Teens 16-17 years
attend with Parent

Learn how to reduce the risk of diabetes by eating healthy food, minding portion size, and exercising. Offered in Fremont, Union City and San Leandro. Also offered as an online webinar. Available in Spanish. One 2-hour session.

SUMMER FUN

Jumpers

Families with kids
4-14 years

Summer workout group for families that includes active games, jumping, dancing, ball toss, and more. All fitness levels welcome. Offered in Fremont, Hayward and San Leandro on weekdays during the summer. One 60-minute session, but encouraged to return.

Gardening

Kids 5-12 years

Kids and families plant seeds, harvest and learn about healthy food. Learn how to start a garden at home. Offered in Hayward on Wednesdays at 11 a.m. during the summer. One 75-minute session.

To register, call Healthy Living Centers at (510) 248-3455 or (510) 454-4531.

Valid until July 2019



2019 Clases y servicios para niños(as)

Todas las clases son GRATUITAS para miembros de Kaiser. Servicios gratuitos de intérprete.

CRIANZA

Niños quisquillosos Padres de niños 2-12 años
Aprenda a manejar los problemas de alimentación en niños quisquillosos. Se dan sugerencias de comidas y bocadillos saludables. Disponible en Hayward, San Leandro y Fremont entre semana por las tardes. Una sesión de 60 minutos.

Crianza positiva Padres de niños de 2-5 años
Aprenda a manejar los desafíos de la crianza de su hijo(a) de 2 a 5 años. Se enseñan métodos de una crianza positiva, desarrollo cerebral típico y de cómo lidiar con los berrinches. Disponible en Hayward, San Leandro y Fremont entre semana por las tardes. Una sesión de 90 minutos. Para el grupo de padres de Fremont (2-7 años), llame al 510-248-3060.

NUTRICIÓN

Niño pequeño sano Padres de niños de 1-4 años
Descubra hábitos saludables para su hijo(a) de 1 a 4 años y revise temas sobre nutrición, los hábitos de alimentación y cómo modelar un estilo de vida activo. Disponible en Hayward entre semana. Una sesión de 60 minutos.

Nutrición básica Padres y niños 5 años+
Clase sobre nutrición básica, estrategias de alimentación saludable y establecer metas específicas de nutrición. Cita de seguimiento disponible. Disponible en Fremont, Hayward y San Leandro. Una sesión de 60 minutos.

Cita telefónica Padres y niños 5 años+
Cita telefónica de nutrición de quince minutos para revisar los patrones y estrategias de alimentación familiar y establecer metas específicas de nutrición.

Nutrición especializada Padres y niños
Se necesita recomendación del médico para esta clase. Una dietista registrada ofrece educación nutricional a niños diagnosticados con prediabetes, hiperlipidemia, o hígado graso. Disponible en Hayward. Una sesión de 60 minutos.

La prediabetes y yo **Solo padres** Adolescentes de 16 -17 años asisten con los padres
Aprenda cómo reducir el riesgo de diabetes por medio de una alimentación sana, control del tamaño de las porciones y el ejercicio. Disponible en Fremont, Union City y San Leandro. También disponible como seminario en línea. Disponible en español. Una sesión de 2 horas.

VERANO

¡A saltar! Niños de 4-14 años
Grupo de ejercicio de verano para familias que incluye juegos activos, saltos, bailes, lanzamiento de balones y más. Para todos los niveles de condición física. Disponible en Fremont, Hayward y San Leandro entre semana. Una sesión de 60 minutos, ¡pero se les invita a regresar!

Jardinería Niños de 5-12 años
Los niños y sus familias siembran semillas, cosechan y aprenden sobre alimentos saludables. Aprende a iniciar su propio jardín en casa. Disponible en Hayward los miércoles a las 11 a.m. durante el verano. Una sesión de 75 minutos.

Para inscribirse, llame al Centro para una Vida Sana al (510) 248-3455 ó al (510) 454-4531.

Valido hasta julio 2019