



PEDIATRIC PARTNERS



NEWSLETTER • September 2019 • Volume 1 Issue 1

Our Newest Pediatrician

Dr. Dan Galka completed medical school as a graduate of Stony Brook in Long Island New York and on graduation day was promoted to the rank of Lieutenant in the United States Navy. Dr. Dan has spent the past 8 years in the US Navy and completed his pediatric residency at the Naval Medical Center in San Diego, California. Dr. Dan and his family are excited to be relocating from Jacksonville, North Carolina to Glenwood Springs. They are looking forward to being closer to family and enjoying the many great outdoor activities the Roaring Fork Valley has to offer. Colorado has always had a special calling to Dr. Dan. Even as a young Boy Scout traveling west, rafting, hiking, biking and camping, he always knew that the final stop would be in Colorado.



Need Lunchbox Ideas?



Check out the *Produce for Kids* website for tips on packing nutritionally well balanced lunchbox meals, creative after school snacks, easy and healthy weekday dinner recipes and more!

<https://www.produceforkids.com/>



Request and print **General Health Appraisals, Immunizations records, and Sports Physical forms on the Patient Portal.**

<https://pedpartners.vvh.org>

Eating During the School Day

Eating a nutritious breakfast to start off the day is important, especially for little brains that are learning. Studies show that children who eat a nutritious breakfast function better, do better in school, have better concentration and are more energetic. If your child's school doesn't provide a breakfast, as some do, make sure they eat a good breakfast at home before starting the day.

Things to keep in mind:

- Each 12oz soft drink contains approximately 10 teaspoons of sugar and 150 calories. A child's risk of obesity increases by 60% just from drinking one can of soda a day.

- Opt for healthier options to send in your child's lunchbox such as water and appropriately sized juice and low-fat dairy products.

All foods sold during school hours must meet nutrition standards established by the US Department of Agriculture (USDA). Healthy choices should be available such as fresh fruit, low-fat dairy products, water, and 100% fruit juice. Most schools send the cafeteria menu home or post them on the schools website. This will help plan meals in advance for days that your child prefers not to have school lunch.

Credits: healthychildren.org
Back to School Tips 6/2018



"Docs for Tots and Docs for Teens" 970-947-9999



Our Adolescent Clinic:

The Pediatric Partners Adolescent Clinic is located in the south end of our Glenwood Springs office in a comfortable environment for adolescent patients. We have the same great physicians! Registrars are available to help with check-in and check-out on the adolescent side between 9a-5p Mon-Fri. After 5p all patients enter through the main north entrance, but can request to wait in and use the adolescent space.

Patient Portal

Be sure to check for and complete any surveys or questionnaires prior to your appointment to allow more time for questions during your visit.

IMMUNIZATION REGISTRY NOTICE

Your/your child's shot information is being entered into the Colorado Immunization Information System (CIIS), a confidential, statewide immunization record tracking system. You can choose to exclude your/your child's shot information from CIIS at any time. Please ask your healthcare provider for information.

Our Locations

Willits Care Center
350 Market Street, **Basalt**

Silt Care Center
2001 Horseshoe Trail, **Silt**

Pediatric Partners
1905 Blake Ave, **Glenwood**

Adolescent Clinic
Glenwood, South Entrance

Nuestro Nuevo Pediatra

El Dr. Dan Galka termino su estudio medico graduándose de Stony Brook en Long Island New York y el día de su graduación fue promocionado al rango de Teniente en la Marina de los Estados Unidos. El Dr. Dan paso los últimos 8 años en la Marina de los Estados Unidos y termino su residencia pediátrica en Naval Medical Center en San Diego, California. El Dr. Dan, y su familia están emocionados de mudarse de Jacksonville, North Carolina a Glenwood Springs.

Están contentos de poder vivir mas cercas de su familia y disfrutar las actividades que el valle de Roaring Fork tiene para ofrecer. Colorado siempre a tenido un llamado especial para el Dr. Dan. Aun siendo un pequeño Boy Scout viajando así al Oeste, rafting, hiking, andar en bicicleta, y acampar, el siempre supo que la ultima parade seria en Colorado.



Necesita Ideas para la Lonchera de su Hijo/a?

Visite el sitio web de "Produce for Kids" para ideas saludables de que empacar en la lonchera de su hijo/a, también ideas de meriendas para después de la escuela, recetas para la cena que son fáciles y saludables, y mucho mas!

<https://www.produceforkids.com/>

Elegiendo un Doctor de Cabecera

Elegir un doctor de cabecera para su hijo/a asegurara mejor continuidad de cuidados. Claro que habrá días que su doctor de preferencia no estará en la oficina o talvez el horario no congenie con el de usted y tendrá que ver a otro de nuestros doctores. Sin embargo, es recomendado, cuando sea posible, ver a su doctor de cabecera para asegurar familiaridad en los cuidados, medicamentos, y tratamientos. Por favor avísele a nuestro equipo de recepcionistas quien le gustaría que sea el doctor de cabecera o si desea cambiar su selección actual.

La Comida Durante el Día Escolar

Comer un desayuno lleno de nutrición para empezar el día es importante, especialmente para los cerebros pequeños que están aprendiendo. Los estudios muestran que los niños que comen un desayuno lleno de nutrición desarrollan mejor su trabajo, les va mejor en la escuela, tienen mejor concentración, y tienen mas energía. Si la escuela de su hijo no provee un desayuno, como algunas lo hacen, asegúrese de que coma un buen desayuno en casa antes de comenzar el día.

Algunas cosas para tener en mente:

-Cada refresco de 12 onzas contiene 10 cucharadas de azúcar y 150 calorías. El riesgo de obesidad en niños incrementa un 60% al tomar un refresco diario .

-Opte por opciones mas saludables para la lonchera de su hijo como agua y jugo de tamaño apropiado e productos lácteos bajos en grasa.

Todos los alimentos vendidos durante las horas escolares deben de cumplir con los estándares de nutrición establecidos por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos.

Las opciones saludables deben estar disponibles como frutas frescas, productos lácteos bajos en grasas, agua y 100% jugo de fruta. La mayoría de las escuelas envían el menú de la cafetería a casa o los publican en el sitio web de la escuela. Esto le ayudará a planificar las comidas por adelantado para los días que su hijo prefiere no comer la comida escolar.

Nuestras

Willits Care Center
350 Market Street, **Basalt**

Silt Medical Center
2001 Horseshoe Trail, **Silt**

Pediatric Partners
1905 Blake Ave, **Glenwood**

Clínica de Adolescentes
Glenwood, Entrada Sur

AVISO DE REGISTRO DE VACUNACION

La información de vacunas de su hijo/a esta siendo ingresada al Sistema de Información sobre Vacunación de Colorado (CIIS), un Sistema confidencial del estado que rastrea el record de acunas. Usted puede optar para no incluir la información de vacunas de su hijo/a a CIIS en cualquier momento. Por favor pregúntele al medico para mas información.

We are accessible 24/7 online through the Patient Portal

- Easily communicate directly with your doctor or our staff.
- Access to your child's secure health records anytime from any device
- Update personal information once— no matter how many children you have
- View and print records including general health appraisal, immunization records, and statement history for tax purposes
- Check lab results, request prescription refills, access handouts, settle your account and much more!!

**Already have a Portal Account with us?
Login at:**

<https://pedpartners.vvh.org>

Nuestra Clínica para Adolescentes

La clínica de Adolescentes de Pediatric Partners esta localizada en el lado sur de la oficina en Glenwood Springs en una area comfortable para nuestros pacientes en la adolescencia. Tenemos los mismos medicos! Hay recepcionista disponible para asistirlos entre las 9am-5pm de Lunes-Viernes. Después de las 5pm, todos los pacientes entran por la entrada principal, pero pueden pedir esperar y utilizar la area de adolescentes.