



Less Sugar, More Water!

Put Limits on Juice

- Juice labeled as “-ade”, “drink”, or “punch” often contain 5% juice or less. Sometimes, the only difference between these “juices” and soda is they have added Vitamin C.
- Always try to choose whole fruits over juice.
- Suggest a glass of water or milk instead of juice.
- If you choose to serve juice:
 - Buy 100% juice.
 - Each day should be limited to 4–6 ounces for children 1–6 years old.

Water!

Keep it handy, keep it cold:

- Keep bottled water or a water bottle on hand.
- Fill a pitcher of water and keep it in the fridge.

Liven it up, make it fruity:

- Add fresh lemon, lime, or orange wedges to water for natural flavor.
- Try mixing seltzer with a splash of juice.

Be a Role Model:

- Drink water when you're thirsty.
- Replace soda with water, instead of other sugar-sweetened beverages.

Water provides a low-cost, zero-calorie beverage option and is a healthy alternative to sugary drinks.

Water is fuel for your body:

- Between 70-80% of our body is made up of water.
- When you exercise, you sweat, and when you sweat, you LOSE water — it is important to replace the water you lose when you sweat.
- Water is the #1 thirst quencher!



¡Menos Azúcar, Mas Agua!

¡Poner límites en el jugo!

- El jugo etiquetado como bebida “-ade” o “punch” (ponche) a menudo contienen 5% de jugo o menos. A veces la única diferencia entre estos “jugos y refrescos” es que han añadido vitamina C.
- Siempre trate de elegir frutas enteras sobre jugos.
- Proponer un vaso de agua o leche en vez de jugo.
- Si decide servir jugo:
 - Comprar jugo 100%
 - Cada día debe limitarse a:
4-6 onzas para niños de 1-6 años de edad.

El agua proporciona bajo costo, opción de bebidas con cero calorías y es una alternativa saludable a las bebidas azucaradas.

¡Agua!

Mantenga a la mano, mantenerla fría.

- Mantenga el agua en botella o una botella de agua en la mano.
- Llène una jarra de agua y mantenerla en la nevera.

Dale vida al agua, que sea con sabor a fruta:

- Anadir limón fresco, limón o gajos de naranja al agua para el sabor natural.
- Trate de mezclar agua burbujas con un poco de jugo.

Sea un ejemplo:

- Beba agua cuando tenga sed.
- Reemplace el refresco por agua, en lugar de otras bebidas endulzadas con azúcar.

El agua es combustible para tu cuerpo

- Entre el 70-80% de nuestro cuerpo está compuesto de agua.
- Cuando se hace ejercicio, el sudar, y cuando se suda, se pierde agua, es importante reemplazar el agua que se pierde cuando se suda.
- ¡El agua es el número “1” en bebida refrescante!

Make Water Fun!

Water is fuel for your body!

Like food, water acts like fuel in your body and helps your body function. Kids who eat healthy, drink enough water, and sleep well at night will have more energy for all of their activities!

Make fun flavored water!

Infuse a bit of fun flavor in your water! Make infused water by adding combinations of chopped fruit, veggies, and herbs to a pitcher of water and letting it sit for a few hours. Pour it over ice and enjoy a refreshing, flavored beverage!

Herbs

- Basil
- Mint
- Rosemary
- Cilantro
- Lavender
- Tarragon
- Thyme
- Sage
- Ginger Root

Vegetables

- Cucumber
- Jalapenos
- Bell Peppers
- Celery
- Carrots

Fruits

- Berries
- Oranges
- Lemons
- Lime
- Grapefruit
- Pineapple
- Grapes
- Watermelon
- Mango
- Cantaloupe
- Honeydew
- Kiwi
- Cherries
- Apples

Be a role model for healthy drinks!

Kids are watching what you say and do! Take action and model healthy behaviors using the following tips.

- Drink only water.
- Put any beverage that isn't water in a logo-free, opaque container.

¡Burlarse Agua!

¡El agua es el combustible para tu cuerpo!

Al igual que los alimentos, el agua actúa como combustible en su cuerpo y ayuda a su cuerpo a funcionar. Los niños que comen sano, beben suficiente agua, y duermen bien por la noche tendrán más energía para todas sus actividades.

¡Haga agua con sabor!

¡Infundir un poco de sabor a su agua de diversión! Haga una infusión de agua mediante la adición de combinaciones de fruta picada, verduras y hierbas para una jarra de agua y deje que repose durante unas horas. Viértelo sobre hielo y disfrute de una bebida refrescante, con sabor.

¡Sea un modelo para las bebidas saludables!

¡Sus hijos están viendo lo que dicen y hacen!

- Beba solo agua.
- Ponga cualquier bebida que no sea agua en un recipiente opaco sin logotipo.

Hierbas

- Albahaca
- Menta
- Romero
- Cilantro
- Lavanda
- Estragón
- Tomillo
- Salvia
- Raíz de Jengibre

Vegetales

- Pepino
- Jalapeños
- Pimientos
- Apio
- Zanahorias

Frutas:

- Bayas
- Naranjas
- Limones
- Lima
- Pomelo
- Piña
- Uvas
- Sandía
- Mango
- Cantalupo
- Gotas de miel
- Kiwi
- Cerezas
- Manzanas