

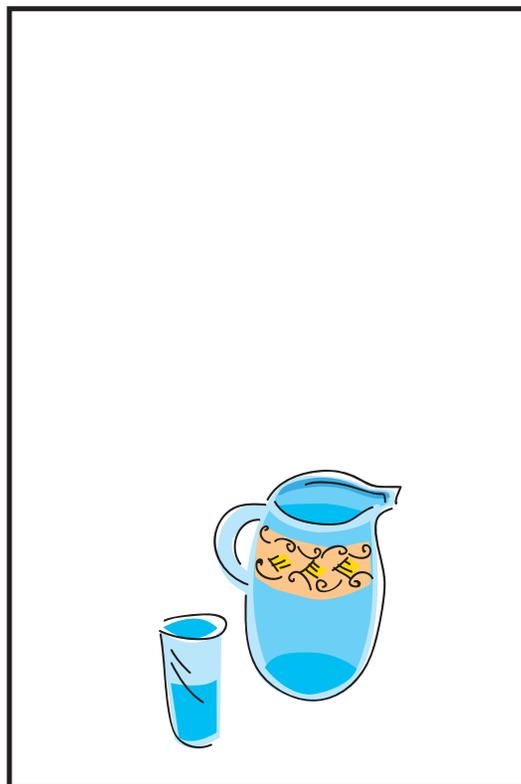
Consejos para los Padres

Es posible que a su hijo le tome tiempo acostumbrarse a beber agua. Empiece a comprar menos sodas y otras bebidas azucaradas. Después convierta el beber agua en una actividad divertida:

- Sirva agua en vasos divertidos, de colores vistosos.
- Use botellas de agua.
- Añada agua de "seltzer" a los jugos de frutas.
- Sirva el agua con una paja de sorber.
- Mezcle hielo y fruta en una licuadora para hacer un granizado refrescante. Bátalo bien y quite los trozos grandes de hielo antes de servirlo.



Especial para Niños



Haga un dibujo de usted.

Haga un dibujo de usted a punto de disfrutar de un vaso de agua fresca.



El programa de WIC es un programa con igualdad de oportunidades.

De 2 años o mas

Ofrezca excelente salud a su niño.



Sírvale agua.

Agua- pura y simple.

El agua es fácil y rápida:

- sin mezclas ni derrames pegajosos.
- no mancha la alfombra ni la ropa.

Vea a sus hijos crecer y resplandecer.

El agua ayuda a su hijo a...



- refrescarse
- saciar la sed
- mantener un peso saludable
- eliminar los desechos del cuerpo

Límite las bebidas azucaradas.

Los niños que beben muchas sodas y, bebidas artificiales con sabor de fruta (como Kool-Aid® y Hi-C®) pueden:

- sentirse demasiado llenos para comer alimentos saludables a la hora de las comidas y las meriendas;
- tener problemas para mantener un peso saludable;
- tener más caries.



Ofrezca excelente salud a su niño.

¿Qué debería dar para beber a su niño de 2 a 5 años de edad?

- **Agua-** El agua es buena para su niño a cualquier hora. Trate de servir agua con las meriendas o después de jugar.
- **Leche baja en grasa-** Su niño necesita 2 tazas cada día (16 onzas en total).
- **Jugo al 100%-** Dé solamente una taza pequeña de jugo al día (de 4 a 6 onzas).

Dé buen ejemplo a su niño. Beba agua.

Consejos para la seguridad del agua.

El agua de grifo es segura para los niños y adultos. Si tuviera alguna duda sobre su agua, pida al departamento de salud que la analice.

- Si usted tuviera tuberías viejas podría ser posible que su agua tuviera plomo. Deje correr el agua hasta que esté fría antes de beberla o de cocinar con la misma. El agua tibia absorbe más plomo.
- Si usted usa principalmente agua de manantial o agua embotellada notifíquesele a su dentista. Podría necesitar gotas de fluoruro.

¡Llene su vaso!

Coloree las partes del vaso que muestran su plan para ofrecer más agua a su hijo este mes.

