

HCD #242

Labor Account Code #255 EF120 613 30537

Spanish Version Final

**Bebidas Saludables para Niños Saludables
CF-000-21**

Objectives:

Participants will be able to state that:

- children need one serving of juice each day.
- water is the best choice for thirsty children..

Materials:

- The handout, "Healthy Drinks Coloring Sheet"
- Crayons for every child
- Large index cards
- Magic markers
- Empty containers of juice, milk, soda, Gatorade, Kool-Aid, tea, and coffee and a pitcher for water. If containers are not available, you can write the name of the drink on a piece of poster board to make a table tent, which will show the name of the drink to the class.
- A 4-ounce cup, a 6-ounce cup and an 8-ounce cup, all without lids.

Preparation:

1. Visual Aids - Collect empty drink containers (listed above) to place on a table at the front of the class. Make table tents with the names of any of drinks that do not have containers.

- Teacher Cards - Take eight large index cards. Write the seven numbers in the "Index Card Says" column below, one number per index card. Write "Drink When Thirsty" on the eighth card.

Type of Drink	Index Card Says
Juice	1
Milk	3
Soda	0
Gatorade	0
Kool-Aid	0
Tea	0
Coffee	0
Water	Drink When Thirsty

- Participant Cards - Make sets of index cards for as many families as you expect in the class. Each set will include six cards. Write the following numbers very large on each of five cards: 0, 1, 2, 3, and 4. Also make a card that says, "Drink When Thirsty."
- Participant handout - Copy the "Healthy Drinks Coloring Sheet" handout to give to children during class.

Note:

This class is designed to promote interaction between parents and their children. If parents do not have their children with them or if their children are too young to participate, ask the parents to answer the questions directed at adults. These parents can write their answers on the "Healthy Drinks Coloring Sheet." Their children can color the sheet later.

Before class, place the empty drink containers (or table tents) in front of the class.

CLASS

Ice Breaker:

Go around the room asking the parents to introduce themselves and tell their favorite drink. Then go around the room asking the children for their name and their favorite drink.

Discussion:

1. **Todos tenemos una bebida favorita, y en una dieta sana se pueden tomar todas si se hace con moderación. Hoy vamos a hablar sobre qué cantidad de cada bebida necesitan los niños todos los días para crecer y tener buena salud.**
2. **Tengo tarjetas para entregar a todos los padres presentes y hojas para colorear para los niños.** Give each family in the room a set of the participant cards. Give the children the *Healthy Drinks Coloring Sheet* and crayons.
3. **Quiero saber lo que piensa cada una de las familias que vino a la clase. Mamás o papás, pregunten a sus hijos cuántos vasos de soda necesitan tomar cada día: ninguno, uno, dos, tres, cuatro o "cuando tienen sed". Si sus hijos no están presentes o no saben, ¿pueden los padres darnos su opinión?**

Ahora, por favor, todos los padres levanten la tarjeta con la respuesta. WIC staffers can read off the answers that the class members hold up. **La verdad es que la cantidad de vasos de soda que los niños necesitan para una buena salud es cero.** Put an index card that says "0" by the empty soda container or table tent labeled "Soda."

4. **Niños, díganles a sus papás cuántos vasos de Kool-Aid o Gatorade necesitan al día. Una vez más, si los niños no están presentes o no saben, queremos la respuesta de los padres. ¿Pueden mostrarme sus respuestas?** Read them to the class. **Los niños necesitan cero vasos de Kool-Aid o Gatorade cada día para estar sanos.** Put an index card that says "0" by the empty Gatorade and Kool-Aid container or table tents labeled with these trademarks.
5. **¿Y qué del té o café? ¿Cuántas tazas de estas bebidas creen los niños que necesitan al día? ¿Me pueden enseñar los padres sus respuestas?** Read them to the class. **Los niños necesitan cero tazas al día.** Put an index card that says "0" by the tea and coffee containers or table tents.
6. **Ahora veamos, ¿cuántos vasos de jugo creen los niños de la clase que necesitan cada día? Padres, por favor, levanten la respuesta que obtuvieron.** Read the answers to the class. **Los niños necesitan un vaso pequeño de jugo cada día.** Put an index card that says "1" by the juice container or table tent.

Aquí tengo unos vasos que muestran el tamaño del que estoy hablando. Los niños de uno a tres años necesitan un vaso de 4 onzas, como éste. Los niños de cuatro años en adelante y los adultos necesitan un vaso de 6 onzas, como éste. ¿Les sorprende la cantidad de jugo que necesitan los niños todos los días? Es mucho menos de lo que muchos niños quieren tomar. Mucha gente cree que como el jugo es una bebida saludable, es bueno tomar mucho. Pero

el jugo adicional que toman los niños les impide comer otros alimentos nutritivos. También puede hacer que algunos niños aumenten de peso.

7. **Niños, coloreen el vaso de jugo que aparece en la "Hoja para colorear de bebidas saludables" que les di al principio. Si quieren, pueden dibujar su fruta favorita al lado del vaso de jugo que colorearon. Cuando terminen, quiero ver sus dibujos.** Brag about what you see! Let the older children talk about their drawings. They can tell you their favorite juice, which fruit they drew, etc.
8. **Ahora bien, ¿cuánta leche creen que necesitan todos los días?** Give the class time to answer. **Padres, por favor, levanten las respuestas que dieron sus hijos.** You may read the answers to the class. **De hecho, los niños necesitan 16 onzas de leche todos los días. Esto significa cuatro vasos de 4 onzas o tres vasos de 6 onzas o dos vasos de 8 onzas.** Show the glasses as you talk.
9. **Niños, coloreen los vasos de leche que necesitan todos los días en la "Hoja para colorear de bebidas saludables". Los vasos que aparecen en la hoja son de 6 onzas, así que necesitan tres vasos al día.**
10. **Niños, ahora díganme ¿cuántos vasos de agua creen que necesitan todos los días?** **Padres, por favor, levanten la respuesta que obtuvieron.** You may read the answers to the class. **La mejor respuesta para el agua es "tomar cuando tienen sed".** Put this answer by the container of water or table tent that reads "water." **Es difícil decir exactamente cuánta agua necesita una persona al día. Todas las bebidas que toman cada día contienen agua, así que al tomarlas también toman agua. Si hace mucho calor o tienen fiebre, pueden tomar más agua de lo normal. Lo mejor es tomar la suficiente para calmar la sed. El cuerpo nos indica cuánta agua necesitamos.**

Algo que debemos recordar sobre el agua es que es lo mejor que podemos tomar cuando tenemos sed. Tomen agua en vez de soda o Kool-Aid. Tomen agua en vez de más jugo. El agua es muy saludable. Además, padres, ustedes pueden ahorrar dinero al darles agua a sus hijos en vez de bebidas como Kool-Aid, o sodas o cualquier otra bebida que tienen que comprar en la tienda.

11. **Hay un vaso de agua en la "Hoja para colorear de bebidas saludables". Niños, dibujen al lado o dentro del vaso un pez, una tortuga o cualquier otro animal que viva en el agua.** Have all the children show their pictures.

EVALUATION:

¿Cuántos niños me pueden decir una bebida saludable que pueden tomar cuando tienen sed? Best answer: *water*.

¿Quién me puede decir cuántos vasos de jugo se deben tomar al día? Answer: *one*.

¿Cuántos vasos de leche necesitan tomar todos los días? Answer: *three or four* depending on the size of the cup.

¿Cuántas sodas necesitan todos los días para crecer y estar sanos? (You might also ask about Kool-Aid, Gatorade, tea, or coffee.) Answer: *zero*.

Ask the mothers if they have any questions. Tell the children that they can put their "healthy drinks" sheet up at home to remind them of how much milk, juice, and water they need each day.

Hoja para colorear de bebidas saludables

Necesito esta cantidad de jugo todos los días:

Necesito esta cantidad de leche todos los días:

El agua también es una bebida saludable: