

Haga que **La Salud** Forme Parte, de Todos sus **DÍAS**

Es importante que sus hijos beban al menos 60 onzas de agua todos los días.

El agua es la opción más **saludable** para sus hijos.

¡Reemplace las bebidas azucaradas con **agua!**



Anime a los niños a beber agua durante **TODO** el día, no sólo en las comidas.

Una deshidratación, aunque sea leve, puede afectar la capacidad de un estudiante para aprender.



Beber bebidas azucaradas puede dificultar la concentración de los estudiantes y causar un bajo rendimiento académico.



¡El agua del grifo es segura, limpia y gratis!



Trate de mantener su hogar libre de bebidas azucaradas para que sus hijos beban agua.



Las bebidas saludables, como el agua y la leche descremada o de 1%, son bebidas "**GO**". Trate de siempre satisfacer la sed de los niños con bebidas "**GO**" para limitar el consumo de azúcar.

Los jugos (incluso el jugo 100% de fruta) son altos en azúcar. Límitelos a no más de 1 taza (4-8 onzas) por día. Sólo porque un producto tenga "agua" en el título no significa que sea saludable - revise la etiqueta cuanta azúcar hay en todas las bebidas "saludables" que compre.

SUGERENCIAS

Ponga botellas o jarras de agua en el refrigerador para tener acceso rápido a una bebida fría.



Motive a sus hijos a tomar agua o leche blanca con las comidas en casa y fuera de casa.



Mezcle/agregue fruta entera o congelada al agua mineral o sin gas para tener variedad.

¡Las botellas de agua reutilizables mantienen a los niños hidratados durante el día y ayudan a salvar el planeta!

¡Añadir un logo de la escuela en las botellas de agua reutilizables sería una gran idea para recaudar de fondos!



Las escuelas deben de hacer del agua una opción disponible y atractiva al:

- No vender bebidas azucaradas en las máquinas expendedoras de bebidas
- Garantizar que los bebederos de agua estén funcionando bien
- Proporcionar agua fría en las filas del almuerzo en la cafetería



CATCH

Consideren agregar un grifo largo a los bebederos de agua o estaciones de hidratación para llenar botellas de agua más fácil.

Los niños se pueden resistir al principio, ¡pero sea persistente!

¡Padres y maestros! Sirvan de **ejemplo** para que los niños beban agua todos los días.

¡Recuerde que usted es su mejor modelo a seguir!



Esta información es presentada a usted por **CATCH**
Visite nuestro sitio web: www.catchusa.org para obtener más información.

Diseñado por: Allison Lazard

Health Fits into Every DAY

It's important for your kids to drink at least **60 ounces** of **water** every day

Water is the **healthiest** choice for your kids.

Replace sugary drinks with **water!**



Encourage kids to drink water during the **ENTIRE** day, not just at meals.

Even mild dehydration can impact a student's ability to learn.



Drinking sugary drinks can hinder a student's ability to focus and lead to poor academic performance.



Tap water is safe, clean, and free!



Try to keep your house free of sugary beverages so your kids will drink water.



Healthy drinks, such as water and skim or 1% milk, are "**GO**" drinks. Always try to satisfy kids' thirst with "**GO**" drinks to limit sugar intake. Drink as much as you like!

Juices (even 100% fruit juice) are high in sugar. Limit to no more than 1 cup (4-8 oz.) per day. Just because a product has "water" in the title doesn't mean it is healthy—check the label on all "healthy" drinks for sugar.

SUGGESTIONS

Put bottles or pitchers of water in your fridge for quick access to a cold drink.



Encourage your kids to choose water or white milk with meals at home and dining out.



Blend/add **WHOLE** or **FROZEN** fruits to sparkling or regular water for variety.

Reusable water bottles keep kids hydrated all day long and help save the planet!



Add a school logo for a great fundraising idea!

Schools should make water an available and attractive choice by:

- Not selling sugary drinks in vending machines
- Ensuring water fountains are working well
- Providing cold tap water in lunch lines



CATCH

Consider adding gooseneck spouts to water fountains or hydration stations for easy water bottle filling.

Kids may resist at first, but be persistent!

Parents and Teachers! Make sure to **coach** your kids to drink **water** every day by setting a great example.

You are their best role model!



This information is brought to you by **CATCH**[®]
See our website www.catchusa.org for more information