

Healthy Drinks For Healthy Kids

Soda, juice (even 100% juice!), fruit drinks, sports drinks and energy drinks have more sugar and calories than your body needs. Extra calories can lead to unhealthy weight gain.

Kids should drink water when they're thirsty, and water or white milk with meals.

How much sugar is in your drink?				
		Size (ounces)	Sugar (grams)	Teaspoons of sugar
100% Orange Juice		8 oz	22g	
Monster Energy		16 oz	27g	
Vitamin Water		20 oz	32g	
Gatorade		20 oz	34g	
Iced Tea		16 oz	36g	
Soda		12oz	39g	
Coolatta		16 oz	69g	

Get a fun water bottle for your child to take to school, camp, everywhere!

Let your child pick one out that s/he likes and will want to use.

Be a healthy drinks role model for your child.

Your child wants to do what you do, so try to pick water and non-sugary drinks for yourself too!

Make water fun!

Use straws and add ice, lemon, or other fruit slices.

Think of sugary drinks as treats,
not as drinks for every day.



Bebidas saludables para niños sanos

Las gaseosas, los jugos (incluso los de pura fruta), los refrescos de frutas, las bebidas deportivas y las bebidas energéticas contienen más azúcar y calorías que las que el cuerpo necesita. El exceso de calorías puede causar un aumento de peso que sea perjudicial para la salud.

Los niños deben tomar agua cuando tengan sed, y tomar agua o leche con las comidas.

¿Cuánta azúcar hay en las bebidas?				
		Tamaño (onzas)	Azúcar (gramos)	Cucharaditas de azúcar
Jugo de naranja al 100 %		8 oz	22 g	
Monster Energy		16 oz	27 g	
Vitamin Water		20 oz	32 g	
Gatorade		20 oz	34 g	
Té helado		16 oz	36 g	
Gaseosa		12oz	39 g	
Coolatta		16 oz	69 g	

Dele a su niño una botella reutilizable especial y atractiva para que la lleve a la escuela, al campamento y a todas partes. Deje que él escoja la que le guste y la que quiera usar.

Tome bebidas saludables para darle buen ejemplo. Su niño quiere hacer lo que usted hace. Trate de tomar agua y bebidas que no contengan azúcar.

¡Tomar agua puede ser divertido!

Tómela con pajilla o popote, y agréguele hielo, limón o trozos de frutas.



Insert
institution
logo here

Piense en las bebidas azucaradas como algo que se toma en situaciones especiales y no todos los días.