

# HEALTHY DRINKS FOR KIDS!

## WHEN YOUR CHILD WANTS A DRINK, WHAT DO YOU SAY?

Water is the best choice. You already know that too much tea, coffee, soda pop and other sweet drinks aren't good, but what about pure, natural fruit juice?

While some juice is okay and a good source of vitamins, too much is not good for your child. Both juice and other sweet drinks can spoil your child's appetite for other foods needed for proper growth. Too much juice can cause diarrhea and adds extra calories that could make your child overweight.

## HOW MUCH JUICE SHOULD MY CHILD DRINK?

The American Academy of Pediatrics recommends no more than 4 oz per day for one to three year olds and no more than 4-6 oz per day for four to six year olds. Pop or sweetened drinks like punches, lemonade or sports drinks should only be an occasional treat.

## WHAT IF MY CHILD KEEPS ASKING FOR MORE JUICE?

- Offer a choice of milk or water instead.
- If your child refuses both, firmly say that these are the choices. Ignore whining.
- You control what your child is offered. Children will drink water if they are thirsty.

## HOW CAN I GET MY CHILD TO DRINK WATER?

- Serve water in a sports bottle or in your child's favorite cup with a straw.
- Keep a colorful, unbreakable container of water in the refrigerator.
- Offer flavored water by adding a piece of fruit to flavor their water naturally.
- Try adding ice cubes, some kids prefer their drinks super cold.
- Set a good example. Drink water with your child.

## SOME HEALTH AND SAFETY TIPS:

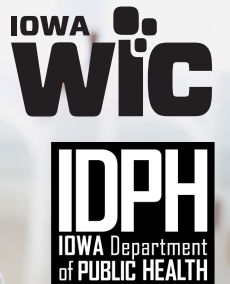
- Offer only water between meals and snacks. Drinking juice, sweet drinks or milk all day long can cause your child's teeth to decay. This can happen with either a no-spill sippy cup or a bottle.
- Buy juice that is packaged in the United States. Cans of imported juice may contain lead.
- Check the label to be sure juice is pasteurized. Unpasteurized juice can make you sick.

## FOR MORE INFORMATION

Talk to your local WIC agency staff. For contact information, call **515-281-6650**, or visit <http://idph.iowa.gov/wic/how-to-apply> or [www.signupwic.com](http://www.signupwic.com).

Adapted from Pennsylvania WIC Program. This institution is an equal opportunity provider. October 2021

What ideas can you try to get your child to drink more water?



# ¡BEBIDAS SALUDABLES PARA NIÑOS!

## ¿CUANDO SU NIÑO QUIERE ALGO DE BEBER, QUÉ LE DICE USTED?

El agua es la mejor opción. Usted sabe que demasiado te, café, soda y otras bebidas dulces no son buenas, pero ¿qué piensa del jugo natural de fruta?

Si bien un poco de jugo está bien y es una buena fuente de vitaminas, beber demasiado no es bueno para su hijo. El jugo y las bebidas dulces pueden quitarle al niño el apetito para otros alimentos que son necesarios para su crecimiento normal. Darle demasiado jugo puede causar diarrea y además aportan calorías que pueden dejarle a su niño con exceso de peso.

## ¿CUÁNTO JUGO DEBE BEBER MI NIÑO?

La Academia Americana de Pediatría recomienda consumir no más de 4 oz por día para niños de uno a tres años y no más de 4-6 oz por día para niños de cuatro a seis años. Las gaseosas o bebidas azucaradas como ponches, limonada o bebidas deportivas solo deben ser una golosina ocasional.

## ¿QUÉ PASA SI MI NIÑO SIGUE PIDIENDO MÁS JUGO?

- Ofrezcale leche ó agua en lugar de jugo.
- Si rechaza cualquiera de las dos, sea firme y dígame que éstas son las únicas opciones.
- Usted controla lo que se le ofrece a su niño. Los niños beberán agua si tienen sed.

¿Cuales son las ideas que usted puede poner en práctica para que su niño beba más agua?

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA QUE MI NIÑO BEBA AGUA?

- Sirve el agua en una botella deportiva o en su vaso favorito con un popote.
- Tenga una jarra irrompible de agua de colores llamativos, en el refrigerador.
- Ofrezca agua saborizada añadiendo un trozo de fruta para darle sabor al agua de forma natural.
- Intente añadir cubitos de hielo; algunos niños prefieren las bebidas muy frías.
- Déle un buen ejemplo, bebiendo agua con su niño.

## ALGUNOS CONSEJOS PARA A LA SALUD Y LA SEGURIDAD.

- Ofrezcale agua a su niño entre alimentos y botanas. Beber jugo o bebidas dulces de una botella pueden provocar caries en los dientes delanteros de su niño. Use siempre un vaso para evitar problemas dentales serios o graves, pero no le deje estar todo el día bebiendo a sorbitos. Esto también puede causar caries, al igual que beber de la botella.
- Compre jugos pasteurizados empaquetados en los Estados Unidos. Las latas de jugo importados pueden contener plomo.
- Revise la etiqueta para hacerse seguro de que el jugo es pasteurizado. Los jugos sin pasteurizar pueden enfermar a su niño.

## PARA MÁS INFORMACIÓN

Hable con el personal de su agencia local de WIC. Para obtener información de contacto, llame al 515-281-6650, o visite <http://idph.iowa.gov/wic/how-to-apply> o [www.signupwic.com](http://www.signupwic.com).

Adaptado del Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños de Pensilvania. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Octubre 2021

