

Bebidas Saludables

Beneficios de la Leche Libre o Baja de Grasa:

1. Construye y mantiene huesos fuertes y densos.
2. Mantiene los dientes fuertes.

Beneficios de Beber Agua:

1. No tiene grasa ni calorías.
2. El agua de la llave es gratis.
3. Es esencial para cada célula del cuerpo (piel, cerebro, músculos y órganos).

Mercado de Agricultores o Lista de Compras del Carrito Verde

Pon fruta en tu agua. Ve a tu mercado local y compra limones y naranjas



Meta Familiar

Meta: ¡Reemplace gaseosas regulares y jugos por agua y leche libre o baja de grasa!
Verifique si cumplió su meta:

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo



Dato de la Semana Las gaseosas regulares no tienen valor nutricional y son altas en calorías.

Dato Sorprendente

¡Su cuerpo está compuesto de 70% de agua!



Estrategia

Cuando su niño tenga 2 años de edad, es un buen momento para cambiar de tomar leche entera a tomar leche libre o baja de grasa.



Consejo de Salud

El azúcar en las gaseosas puede causar caries dental.



Herramientas en Casa

Libros

A Cool Drink of Water
de Barbara Kerley

Dog is Thirsty
de Satoshi Kitamura

Thirsty Baby
de Catherine
Ann Cullen



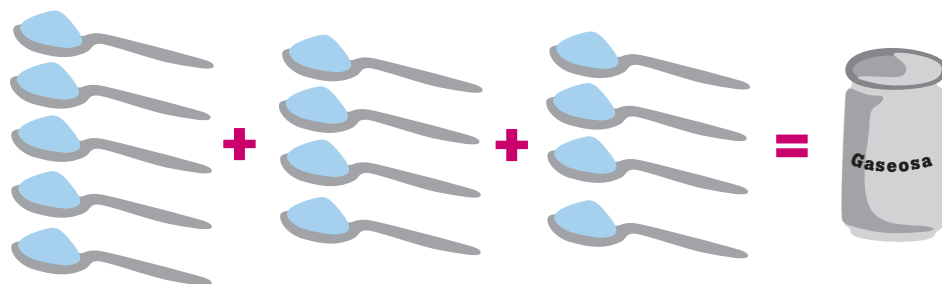
Nuevas Palabras de Bebidas para Usar

1. Sediento
2. Lleno
3. Vacío
4. Menos
5. Más



Sabía que...

¡Una lata de gaseosa regular tiene 13 cucharaditas de azúcar!



Actividades Divertidas

Experimento de Ciencias

¡Cuando se le caiga un diente, colóquelo en un vaso de gaseosa para ver el efecto que la gaseosa tiene en los dientes!

Diversión en la Tina

Ayude a los niños a desarrollar habilidades de matemáticas y ciencias a medida que ellos usan una variedad de contenedores de plástico para medir y derramar durante la hora del baño.



Recetas Deliciosas

Agua de Limón

Exprima limones frescos en un vaso de agua para una bebida refrescante.

Helados de Naranja y Fresa

Haga sus propios helados usando una hielera o vasos desechables y palitos. Llénelos de agua y agregue jugo de naranja y puré de fresas. Cúbralos con papel de aluminio y atraviese el papel con los palitos. Póngalos en el congelador. Una vez congelados, sáquelos del contenedor y disfrútelos.