



# BOLETÍN PARA PADRES

## ¿SABÍA?

¡En nuestro programa, respaldamos los hábitos de bebidas saludables sirviendo únicamente bebidas saludables y hablando con los niños acerca de elegir beber agua refrescante cuando tienen sed!

- Realizar el cambio a beber agua en casa y al comer afuera es una manera excelente de beber bien y ahorrar dinero
- Los niños solos deben beber media taza de jugo 100% de fruta cada día
- Los adultos y los niños ingieren aproximadamente 400 calorías por día en bebidas. Beber agua puede ayudarlo a manejar las calorías que consume



Rev your bev es una iniciativa en todo el estado que apoya proyectos de hidratación en programas de cuidado infantil y alienta a los niños y adultos de todas las edades a elegir el agua!

## CONSEJOS PARA PADRES

- Los niños podrían no beber suficiente agua por cuenta propia, así que alientelos a beber agua al jugar adentro, afuera, con las comidas, y todo el día.
- Haga que beber agua sea DIVERTIDO. Permítale a su hijo elegir un vaso divertido, encuentre una botella de agua nueva o utilice un sorbete colorido.



#RevYourBev





# MANERAS DE REV YOUR BEV CON SU HIJO

## RECETAS PARA REV YOUR BEV

¿Ha intentado alguna vez infundir su agua con frutas o vegetales? ¡Esta es una manera divertida y sabrosa de hacer que su hijo disfrute de tomar agua!

### INSTRUCCIONES

1. Cortar la fruta y/o los vegetales
2. Mezclar en una jarra de agua y dejar enfriar en el refrigerador toda la noche
3. ¡Agregar hielo, verter en una taza y disfrutar!

Pídale a su hijo que ayude a elegir combinaciones de sabores únicas de frutas y vegetales para agregarle al agua. Invente un nombre divertido para su creación usando el nombre de su hijo, como por ejemplo "Bebida Elegante de Fresa de Samantha"!

### LIMONADA GASIFICADA DE FRUTOS ROJOS




- Arándanos
- Frambuesas
- Hojas de menta
- Agua gasificada

### MANZANA ATOÑAL ESPECIADA



- Manzana
- Espicias tipo pumpkin spice o de pastel de manzana
- Cardamomo
- Agua

### JUGO DE NARANJA Y VAINILLA



- Naranja
- Extracto de vainilla
- Agua



Visite [RevYourBev.com/recipes](https://www.RevYourBev.com/recipes) para más información

## ARTESANÍA DE BOTELLA DE AGUA REV YOUR BEV

¡Haga que beber agua sea aún más divertido creando una botella de agua genial y personalizada!

**Lo que necesita:** botella de agua, crayones o marcadores, tijera de seguridad, cinta, pegatinas (opcional)

**Lo que tiene que hacer:**

1. Haga que su hijo coloree el diseño a continuación y dibuje diferentes frutas y vegetales que le gustaría infundir en el agua.
2. Corte el dibujo por la línea punteada.
3. Pegue la tira de papel alrededor de la botella de agua.
4. Cree una nueva combinación de frutas, vegetales y hierbas con su hijo e infusione el agua en la nueva botella de agua decorada. ¡Disfruten!

Cortar por la línea punteada

