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.

USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

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.
- 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 800-532-1579 or visit hhs.iowa.gov/food-assistance/wic-Iowa or www.signupwic.com.

WIC IOWA | IOWA Health and Human Services



Comm. 049 (6/26)

¡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 ¿que piensa del jugo natural de fruita? 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 pued 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 dígale que estas son las unicas opciones.
- Usted controla lo que se le ofrece a su niño. Los niños beberán agua si tienen sed.

¿Qué Puedo Hacer Para Que Mi Niño Benba 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.
- Dele un buen ejemplo, bebiendo aqua con su niño.

Algunos Consejos Para a la Salud y La Seguridad.

- Ofrezcale agua a su niño entre alimentos y botanas. Beber jugo a bebidas dulces de una botella pueden provocar caries en los dientes delanteros de su niño. Use siempro un vaso para evitar problemas dentales serios o graves, pero no le deje estar todo el día bebiendo a sorbitos.
- 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 peuden enfermar a su niño.

Para Más Información

Hable con el personal de su agencia local de WIC. Para obtener información de contacto, llame al 800-532-1579, o visite hhs.iowa.gov/food-assistance/wic-Iowa o www.signupwic.com.

El USDA ofrece igualdad de oportunidades como proveedor, empleador y prestamista.

WIC IOWA | IOWA Health and Human Services

Comm.049(S) (6/26)

