

# Rethink Your Child's Drink

Healthy eating includes all foods and beverages. Many beverages contain added sugar and have no nutritional value. Make water your first choice. Before you serve your child a beverage, stop and think if it's healthy, is it the right portion size, and will it affect your child's appetite at their next meal.

## Recommended Amounts of Beverages

Age	Water*	Milk	Juice	Sweetened Beverages	Flavored Milk	Drinks with Caffeine	Plant-based/ Non-dairy Milks**	Toddler Formulas**
0–6 Months	Avoid	Breastmilk or Infant formula	Avoid	Avoid	Avoid	Avoid	Avoid	Avoid
6–12 Months	A couple of sips around meal time once solids are introduced	Breastmilk or Infant formula	Avoid	Avoid	Avoid	Avoid	Avoid	Avoid
12–24 Months	8 to 32 ounces	16–24 ounces whole milk	4 ounces	Avoid	Avoid	Avoid	Avoid	Avoid
2–3 Years	8 to 32 ounces	16–24 ounces fat-free or 1% milk	4 ounces	Avoid	Avoid	Avoid	Avoid	Avoid
4–5 Years	12-40 ounces	20 ounces fat-free or 1% milk	4-6 ounces	Avoid	Avoid	Avoid	Avoid	Avoid

\* The amount of water your child needs to prevent dehydration will depend on activity level and weight. If your child is playing outside, offer sips of water frequently.

\*\* Unless medically indicated

Try making your own fun fruity water as a tasty option.

### Grape Orange Water

- Place 2 cups of grapes, cut in quarters into a gallon size glass jar of water.
- Add one orange, thinly sliced with rind on.
- Refrigerate overnight for best flavor.



ML-025443 4/21

### Drinking sugar sweetened beverages and more than the recommended amount of juice can cause:

- Tooth decay,
- Excessive weight gain, and/or
- Poor nutrition because your child may not eat enough at mealtimes.

### Prevent your child from drinking too much by:

- Serving fruit instead of juice,
- Having your child sit at the table to drink a beverage. Never allow your child to walk around with a sippy cup or bottle.



# Reflexione sobre las bebidas que toman sus hijos

Una alimentación saludable incluye todos los grupos de alimentos y bebidas. Muchas bebidas contienen azúcar agregado y no tienen ningún aporte nutricional. Siempre elija el agua como primera opción. Antes de servir la bebida a sus hijos, deténgase y piense si es saludable, si la cantidad es la adecuada y si modificará el apetito de sus hijos en la próxima comida.

## Cantidades recomendadas de bebidas

Edad	Agua*	Leche	Jugo	Bebidas endulzadas	Leche saborizada	Bebidas con cafeína	Leches de origen vegetal/ sin lactosa**	Fórmulas para niños pequeños**
De 0 a 6 meses	Evitar	Leche materna o de fórmula	Evitar	Evitar	Evitar	Evitar	Evitar	Evitar
De 6 a 12 meses	Un par de sorbos cerca de la hora de la comida después de haber comido sólidos	Leche materna o de fórmula	Evitar	Evitar	Evitar	Evitar	Evitar	Evitar
De 12 a 24 meses	De 8 a 32 onzas	De 16 a 24 onzas de leche entera	4 onzas	Evitar	Evitar	Evitar	Evitar	Evitar
De 2 a 3 años	De 8 a 32 onzas	De 16 a 24 onzas de leche sin o con un 1% de grasa	4 onzas	Evitar	Evitar	Evitar	Evitar	Evitar
De 4 a 5 años	De 12 a 40 onzas	20 onzas de leche sin o con un 1% de grasa	De 4 a 6 onzas	Evitar	Evitar	Evitar	Evitar	Evitar

\* La cantidad de agua que sus hijos necesitan para prevenir la deshidratación dependerá del nivel de actividad y el peso. Si sus hijos juegan al aire libre, ofrézcales algunos sorbos de agua con frecuencia.

\*\* A menos que lo indique el médico.

Pruebe a hacer su propia agua saborizada con frutas para ofrecer una opción más sabrosa.

### Agua de uvas y naranja

- Corte las uvas (dos tazas) en cuartos y colóquelas una jarra de agua de un galón.
- Agregue una naranja cortada en rodajas finas con cáscara.
- Enfríe durante la noche para un mejor sabor.



ML-025443 4/21

### Tomar bebidas azucaradas y tomar una mayor cantidad de jugo que la recomendada puede provocar:

- caída de dientes,
- subida excesiva de peso,
- una mala nutrición debido a que es posible que los niños no coman lo suficiente durante la hora de la comida.

### Para evitar que sus hijos beban demasiado:

- Sirva frutas en lugar de jugo.
- Haga que los niños se sienten en la mesa para tomar una bebida. No permita que sus hijos caminen con una taza con sorbete o botella.

