

Potter the Otter Loves to Drink Water

A la Nutria Potter le encanta tomar agua

rethink
YOUR DRINK



Potter the Otter's Tips:

- 1 Drink water when you are thirsty
- 2 Limit 100% juice to 4-6 oz. per day
- 3 Serve water or lowfat milk at meals and snack times

Consejos de la Nutria Potter:

- 1 Toma agua cuando tengas sed
- 2 Limita el jugo 100% natural a 4-6 onzas por día
- 3 Sirve agua o leche baja en grasa con las comidas y bocadillos

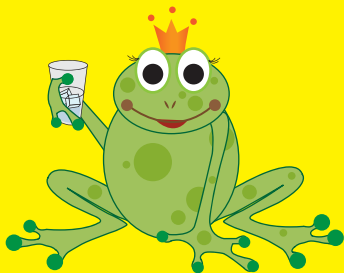


Be A Role Model By:

- Drinking water
- Participating in exercise/ physical activity time
- Serving water or lowfat milk at meals and snack times
- Rewarding kids with non-food items

Sé un modelo a seguir:

- Toma agua
- Haz ejercicio/sé activo
- Sirve agua o leche baja en grasa con las comidas y bocadillos
- Recompensa a los niños con premios que no sean comida



This material was produced by the California Department of Public Health's *Network for a Healthy California* with funding from USDA SNAP, known in California as CalFresh (formerly Food Stamps). These institutions are equal opportunity providers and employers. CalFresh provides assistance to low-income households and can help buy nutritious foods for better health. For CalFresh information, call 1-877-847-3663. For important nutrition information, visit www.cachampionsforchange.net.

Este material fue producido por la Red para una California Saludable del Departamento de Salud Pública de California con fondos de SNAP del USDA, conocido en California como CalFresh (antes conocido como Estampillas de Comida). Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. CalFresh ayuda a gente con bajos ingresos a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite www.campeonesdelcambio.net.

First 5 Santa Clara offers more tips from Potter the Otter and his friends at www.potterloveswater.com

Primeros 5 Santa Clara ofrece más consejos de la Nutria Potter y sus amigos en www.potterloveswater.com

