

Simple Swaps for Sugary Drinks

STRONG⁴LIFE™



Staying hydrated is good for our body and brain. Many of the drinks kids enjoy are loaded with sugar, which can lead to weight gain, cavities and energy crashes. Enjoy tasty, hydrating beverages with your family while offering less sugar.

How to reduce sugary drinks

Change doesn't have to happen all at once. Start with small steps to reduce your family's sugary drink intake.

- Cut juice, lemonade or sports drinks with half water.
- Cut sweet tea with half unsweetened tea.
- Order smaller-sized drinks, and only get refills of water.
- Decrease the number of sugary drinks offered in a day.
- Make drinking water fun with silly straws or water bottles decorated with stickers.
- Make water more flavorful by adding fruit, veggies and/or herbs.
- Offer water or milk at meals.
- Model drinking water over sugary drinks.

Swap these drinks

Swap out sugary drinks to try these flavorful alternatives.



* No amount of caffeine has been proven to be safe for children. The American Academy of Pediatrics advises against caffeine for children 12 years and younger. For children ages 12 to 18 years, limit caffeine intake to 100mg or less per day.



For more tips and expert advice on raising healthy eaters, visit [Strong4Life.com](https://www.strong4life.com).

Intercambios simples para bebidas azucaradas

STRONG⁴LIFE™



Mantenerse hidratado es bueno para nuestro cuerpo y cerebro. Muchas de las bebidas que disfrutan los niños están repletas de azúcar, lo que puede provocar un aumento de peso, caries y caídas de energía. Disfrute junto a su familia de bebidas sabrosas e hidratantes con menos azúcar.

Cómo reducir las bebidas azucaradas

El cambio no tiene que ocurrir de una vez. Comience con pequeños pasos para reducir la cantidad de azúcar en las bebidas de su familia.

- Sustituya la mitad del jugo, limonada o bebidas deportivas sustituyéndolos por agua.
- Sustituya la mitad del té dulce por té sin azúcar.
- Pida bebidas de menor tamaño y solo obtenga recargas de agua.
- Disminuya la cantidad de bebidas azucaradas ofrecidas en un día.
- Haga que el beber agua sea entretenido con pajillas divertidas o botellas de agua decoradas con pegatinas.
- Haga que el agua sea más sabrosa agregando fruta, vegetales y / o hierbas.
- Ofrezca agua o leche durante las comidas.
- Dele preferencia al agua potable sobre las bebidas azucaradas.

Intercambie estas bebidas

Intercambie bebidas azucaradas por estas deliciosas alternativas.



Gaseosa*



Agua gaseosa con fruta



Té dulce*



Té sin azúcar*



Jugo de naranja*



Agua y naranja



Limonada



Agua y cubitos de hielo con fruta



Bebidas deportivas



Agua con frutas frescas y/o vegetales



Café grande*



Café pequeño y crema batida ligera

* No ha sido demostrado que ninguna cantidad de cafeína sea segura para los niños. La Academia Estadounidense de Pediatría aconseja evitar la cafeína para niños menores de 12 años. Para niños entre 12 y 18 años, limite la cafeína a 100 mg o menos por día.



Para obtener más ideas y consejos expertos sobre cómo criar comensales saludables, visite Strong4Life.com.