

# Sip smart by choosing water

**STRONG<sup>4</sup>LIFE™**



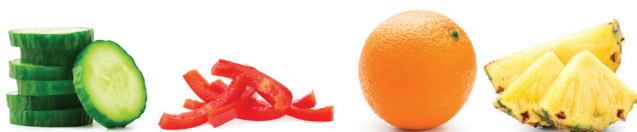
Water does so much for kids' bodies. It boosts their focus, gives them energy and keeps their skin healthy. And over half the human body is made up of water, which means kids need to hydrate with water every day.



## Add flavor to water without the sugar

Want to add some flavor to plain water? Try these ideas:

- Make homemade flavored water by adding fruit, veggies or herbs to water. Try one of these combinations:
  - Raspberry + lemon - Cucumber + mint - Strawberry + orange
- Make frozen fruit ice cubes by freezing mashed fruit in ice cube trays. Add the cubes to water.
- Try caffeine-free seltzer waters with natural flavors as a fun, bubbly way to keep kids hydrated.



## Boost hydration with veggies and fruits

Did you know many veggies and fruits contain more than 80% water? Try adding some of these foods to your meals and snacks:

- Celery, cucumber, bell pepper, lettuce
- Watermelon, oranges, pineapple, strawberries



## Make the smart choice a fun choice

Try these tips to make drinking water a little more fun. Let your child:

- Choose their own water bottle
- Decorate their water bottle with stickers
- Pick out reusable ice cubes in fun shapes
- Pick out silly straws when drinking water

## It's important to choose water over sugary drinks

You might be surprised to know that sugary drinks are the leading source of added sugar for most people. Drinking sugary beverages like soda, tea and fruit juices can contribute to unhealthy weight gain, Type 2 diabetes, cavities and increase the risk of developing other health issues.

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



# Bebe inteligentemente escogiendo agua

**STRONG<sup>4</sup>LIFE™**



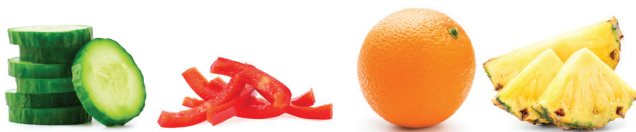
El agua hace tanto por los cuerpos de los niños. Aumenta su enfoque, les da energía y mantiene su piel saludable. Y más de la mitad del cuerpo humano está hecha de agua, lo que significa que los niños necesitan hidratarse con agua cada día.



## Añádele sabor al agua sin necesidad de azúcar

¿Quieres añadirle algo de sabor al agua? Prueba estas ideas:

- Haz agua de sabor casero añadiéndole al agua frutas, vegetales o hierbas. Prueba una de estas combinaciones:  
Frambuesa + limón - Pepino + menta - Fresa + \_\_\_\_\_
- Añade cubitos de fruta helada, congelando frutas majadas en una cubeta de hielo. Añádele los cubitos al agua.
- Prueba agua gaseosa sin cafeína con sabores naturales como una manera divertida y burbujeante de mantener a los chicos hidratados.



## Aumenta la hidratación con vegetales y frutas

¿Sabías que muchos vegetales y frutas contienen más de 80% de agua? Prueba añadir algunos de estos alimentos a tus comidas y meriendas:

- Apio, pepino, pimiento morrón, lechuga
- Sandía, naranjas, piña, fresas



## Haz algo divertido con la elección inteligente

Prueba estos consejos para hacer del agua algo más divertido. Deja que tu niño:

- Escoja su propia botella de agua
- Decore su botella de agua con calcomanías
- Escoja cubitos de hielo reusables de formas divertidas
- Escoja sorbetos o pajillas divertidas cuando tome agua

## Es importante elegir agua en vez de bebidas azucaradas

Podría sorprenderte saber que las bebidas azucaradas son el recurso de azúcar adquirida para la mayoría de la gente. Tomar bebidas azucaradas como gaseosas, té y jugos de fruta pueden contribuir a un aumento de peso no saludable, diabetes tipo 2, caries y aumentar el riesgo de desarrollar otras condiciones de salud.

Para más sugerencias y consejos expertos de cómo criar comensales saludables, visita [Strong4Life.com](https://www.Strong4Life.com)

