

# BETTER BEVERAGES



- ✓ High sugar drinks take away a child's appetite for healthy foods.
- ✓ Sugar provides empty calories and none of the vitamins or minerals children need to grow well.
- ✓ Low-fat milk has the same vitamins and minerals as whole milk, but without the fat.
- ✓ Children over the age of 2 should drink 1% or skim milk.
- ✓ Whole fruit is more filling and provides healthy fiber missing from juice.

## Fruity Milkshake



### Ingredients:

- 1 cup fat free or skim milk
- 2-3 strawberries
- 1/3 banana
- zipper sandwich bags

### Directions:

Have children cut the banana and strawberries into small pieces. Put the banana and strawberries in a zipper sandwich bag and close the bag. Mash the banana and strawberries with your hands. Cut a corner off the bottom of the bag. Squeeze the fruit into the cup of milk and stir it with a spoon.

### Talk Together:

- Help your child become self-aware by:
  - ✓ Asking them to express how they feel.
  - ✓ Learning and practicing manners.

### Examples:

- *Feel how soft/mushy and cold it is! What does it feel like to you?*
- *Could you please hand me the bananas? Thank you. Let's cut them together. How do you feel about helping me?*
- *If we spill a little that is okay because we can use this cloth to wipe it up.*

### Nutrition Facts

4 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>8 oz (232g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>100</b>
<b>% Daily Value*</b>	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 80mg	3%
Total Carbohydrate 18g	7%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 14g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 7g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 229mg	20%
Iron 0mg	0%
Potassium 420mg	8%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



## Fun with Movement!

### Bubble Game!

- Blow bubbles and have the children run and try to catch them before they pop. Blow the bubbles high and low so children have to run and jump to catch them.
- Let each child/family member take turns blowing and catching bubbles.

**Tip:** Challenge each person to catch bubbles with a different body part, like an elbow, foot or head!

# MEJORES OPCIONES DE BEBIDAS



- ✓ Las bebidas con alto contenido de azúcar quitan el apetito de los niños por alimentos saludables.
- ✓ El azúcar proporciona calorías vacías y ninguna de las vitaminas o minerales que los niños necesitan para crecer bien.
- ✓ La leche baja en grasa tiene las mismas vitaminas y minerales que la leche entera, pero sin la grasa.
- ✓ Los niños mayores de 2 años deben beber 1% o leche descremada.
- ✓ La fruta entera nos hace sentir llenos más rápido y proporciona la fibra saludable que los jugos no tienen.

## Malteada de fruta

### Ingredientes:

- 1 taza de leche descremada o baja en grasa
- 2-3 fresas
- 1/3 de plátano
- bolsas para sándwich

### Instrucciones:

Pídales a sus niños que corten el plátano y las fresas en trozos pequeños. Pongan el plátano y las fresas en una bolsa para sándwiches que se cierra herméticamente. Machaquen el plátano y las fresas con las manos. Corte la esquina de la parte de abajo de la bolsa. Vacíe la fruta en la taza de leche y revuélvala con una cuchara.

### Converse con sus hijos:

- Ayude a su hijo a aprender **habilidades sociales** importantes de la siguiente manera:
  - ✓ Expresando cómo se sienten.
  - ✓ Aprender y practicar modales.
- *¿Podrías pasarme los plátanos? Gracias. Vamos a cortarlos juntos.*
- *¿Te gustaría ayudar?*
- *¡Divirtámonos y hagamos una malteada de frutas con nuestras manos! Ooohh, sientes lo suave/blanda y fría que es! ¿Cómo se siente?*
- *Si derramamos un poco, está bien porque podemos limpiarlo.*



### Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	8 oz(232g)
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>100</b>
<b>% Daily Value*</b>	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 80mg	3%
Total Carbohydrate 18g	7%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 14g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 7g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 229mg	20%
Iron 0mg	0%
Potassium 420mg	8%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



## ¡Diversión con movimiento!

### ¡Juego de burbujas!

- Haga burbujas y pídale a sus niños que corran y traten de atraparlas antes de que exploten. Aviente burbujas hacia arriba y hacia abajo para que los niños tengan que correr y saltar para atraparlas.
- Deje que cada niño/miembro de la familia tome turnos para hacer y atrapar burbujas.

**Consejo:** rete a cada persona a atrapar burbujas con una parte del cuerpo diferente, como ¡un codo, un pie o la cabeza!













