

thirsty? choose water first!

Start the new year with a healthy habit.

Skip the sugary fruit drinks,
soda and sweet tea.

**Drink water as a family-
your child will want
to drink what you are drinking!**

Keep water bottles on bottom
shelves in the refrigerator,
where kids can reach them.



© Nutrition Matters, Inc.
All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced
for educational purposes.



**Make water
the first choice
for your
family with:**

¿tienes sed? elige el agua primero!

Comienza el año nuevo con un
hábito saludable. Evita las bebidas de
frutas azucaradas, las sodas y el té dulce.

**Bebe agua con tu familia, ¡y tu hijo
querrá beber lo que estás bebiendo!**

Mantén las botellas de agua en
los estantes inferiores del refrigerador,
donde los niños puedan alcanzarlas.



© Nutrition Matters, Inc.
All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced
for educational purposes.



**Haz que
el agua sea
la primera
opción para
tu familia con
las siguientes
opciones:**