



## LET'S GO! LLEVA EL 5210 A LA ESCUELA

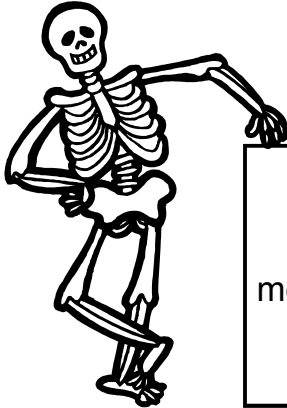
### Anime el estimule tomar agua y la leche descremada en vez de bebidas azucaradas

#### Según el National Dairy Council:

- Los niños entre 4 y 8 años deben consumir tres vasos de 8 onzas de leche u otro producto lácteo cada día



- Los niños entre 9 y 18 años deben consumir cuatro vasos y medio de 8 onzas de leche u otro producto lácteo cada día



#### ¿Sabía Usted?

Para los niños de todas las edades, el agua y la leche son las mejores opciones. Al beber agua, los niños aprenden a saciar la sed con una bebida sin calorías ni azúcar.

-<http://www.revolutionhealth.com>

#### Sugerencias para hacerlo más fácil:

##### Agua

1. Guarde agua enbotellada o una botella de agua al alcance
2. Añada tajadas de lima, limón o naranja fresca al agua para un poco de sabor natural

##### Leche

1. Gradualmente cambie de leche entera a descremada
2. Haga un batido con leche descremada, hielo, y su fruta favorita

Para más información, visite [www.lets-go.org](http://www.lets-go.org)

