

# Quenchers!

## Hints to keep happy, healthy kids hydrated!

### What to drink? Water!

Water is a great drink choice for kids. It is calorie-free and low cost from your nearest tap! Water is also the best drink to keep kids hydrated. Make sure that water is available all day. Kids should drink plenty of water when they are playing and being active. Our bodies are the best judge of how much water we need. Teach kids to take a drink whenever they are thirsty.



### Why not soda, juice drinks, or sports drinks?

- They all contain **sugar**! Sugar-sweetened drinks are the top source of added sugar in kid's diets. Drinking too many high sugar drinks increases the risk for overweight in kids and adults. These drinks add extra calories our bodies don't notice.
- Soda, juice, and sports drinks can also cause dental cavities.
- There is often **caffeine** in soda and energy drinks. When kids drink caffeine, they may get headaches, upset stomach, and disturbed sleep.
- Diet sodas contain **artificial sweeteners**. They train kids to crave "sweetness" in drinks and foods. Their long-term safety is not fully known, so it is best to avoid them.
- Sports drinks are only helpful for highly intense activities that last longer than 1 hour. For example, a day at basketball camp or a hike in the mountains would be a time that kids might have a sport drink.

### Tips for Healthy Drinking

Kids drink more sugary drinks at home than anywhere else.

These tips will help you make good choices when you are shopping for your family.

#### Do Select:

- **WATER**- as much as you want!  
For extra flavor and fun, add fruit or frozen 100% fruit juice ice cubes.
- Sodium-free **seltzer water**
- Skim or low-fat **milk**
- **100% juice**- Limit to 4 ounces per day (about the size of a juice box). Ideas for how to stretch your child's "juice budget":
  - **Juice spritzers**- Mix a splash of 100% juice with sodium-free seltzer water
  - **Diluted 100% juice**- Mix 4 oz of water with 4 oz of juice for a refreshing treat

#### Steer Clear:

- Drinks with **added sugar**, for example:

Soda	Fruit punches and fruit-ades	Sports drinks
Sweetened iced teas	Fruit drinks	Energy drinks
- Drinks with **sugar substitutes**, like diet soda

**For more information:** Check out <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks>

© President and Fellows of Harvard College and YMCA of the USA

For more information, visit [www.foodandfun.org](http://www.foodandfun.org) or [www.hsph.harvard.edu/prc/ymca/resources.html](http://www.hsph.harvard.edu/prc/ymca/resources.html)

# ¡Apague la sed!

¡Consejos para mantener a los niños contentos, saludables e hidratados!

## ¿Qué tomar? ¡Agua!

El agua es una excelente opción para los niños. No tiene calorías, es de bajo costo y sale del grifo más cercano! El agua es además el mejor líquido para mantener los niños hidratados. Asegúrese de que haya agua disponible todo el día. Los niños deben tomar mucha agua cuando juegan y están activos. Nuestros cuerpos son el mejor juez de la cantidad de agua que necesitamos. Enseñe a los niños a beber cuando sientan sed.



## ¿Por qué no gaseosas, jugos ni bebidas deportivas?

- ¡Todas contienen **azúcar**! Los refrescos azucarados son la fuente principal de azúcar añadida a las dietas de los niños. Tomar demasiados líquidos de alto contenido de azúcar aumenta los riesgos de exceso de peso en niños y en adultos. Estas bebidas añaden calorías adicionales que el cuerpo no necesita.
- Las gaseosas, los jugos y las bebidas deportivas también pueden producir caries.
- Las gaseosas y las bebidas energizantes suelen contener **cafeína**. Cuando los niños toman cafeína pueden sufrir dolores de cabeza, malestar estomacal y trastornos de sueño.
- Las gaseosas de dieta contienen endulzantes **artificiales**. Acostumbran a los niños a sentir la necesidad del "dulce" en las bebidas y las comidas. La seguridad a largo plazo de estos endulzantes artificiales se desconoce, por lo que es preferible evitarlas.
- Las bebidas deportivas son útiles solo para actividades altamente intensas que duren más de 1 hora. Por ejemplo, un día en un campamento de baloncesto o una caminata en los montes son momentos en que los niños podrían tomar la bebida deportiva.

## Consejos para beber de manera saludable

Los niños consumen más bebidas endulzadas en el hogar que en ninguna otra parte. Estos consejos le ayudarán a escoger bien cuando compre para la familia.

### Seleccione:

- **Agua** - ¡toda la que quiera!
- Para añadir sabor y divertirse, añada pedazos de fruta o jugo 100% en cubitos de hielo.
- **Agua con gas** sin sodio
  - **Leche** descremada o baja en grasas
  - **Jugo 100%** - limite a 4 onzas por día (como del tamaño de una cajita de jugo). Ideas para rendir más el presupuesto que ocupa en jugos para su niño:
    - **Jugos carbonatados** - mezcle una pequeña cantidad de jugo 100% con agua con gas sin sodio
    - **Jugo 100% diluido** - mezcle 4 onzas de agua con 4 onzas de jugo para una bebida refrescante

### Evite:

- Bebidas con **azúcar añadida**, por ejemplo:

Gaseosas	Ponches de fruta y aguas de fruta	Bebidas deportivas
Té helado azucarado	Refrescos de frutas	Bebidas energizantes
- Bebidas con **sustitutos del azúcar**, como gaseosa de dieta

Para más información: visite la página [www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks.html](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks.html) o [http://latinonutrition.org/index\\_sp.html](http://latinonutrition.org/index_sp.html)

## 保持滋润！

您的孩子保持健康活力的秘诀是什么？水！



相比其他饮品，水是孩子成长的最佳选择。水含量为零，成本低微，取用便利！喝水也是保持您孩子滋润的上品。保持每天充足的水分摄入非常重要。孩子在持续的体能消耗中需要充足的水分。我的身体能准确判断我对于水的需求。父母教育孩子如何在口渴时随需补充水分。

### 为什么不选碳酸饮料，果汁饮品或是运动饮料？

首先它含糖，甜味剂在成长儿童饮食中糖分摄入最主要的来源之一，摄入过多的含糖饮料会增加成年人与儿童肥胖的几率，同时一些饮料也会悄无声息地增加卡路里的摄入量从而使身体处于负荷状态。

碳酸饮料，果汁饮品和运动饮料会导致肥胖。

碳酸饮料与运动饮料通常含有咖啡因，儿童摄入咖啡因可能会致头痛，胃痛以及睡眠紊乱。

所谓的“减肥”碳酸饮料含有人造甜味剂。人造甜味剂能使儿童甜味上瘾。学界不是很清楚人造甜味剂对人体长期的影响，因此尽量避免使用。

运动饮料适用于持续一小小时以上的高强度运动，比如一天的球类运动或者登山。运动饮料只适用于此高强度活动。

### 健康饮品小贴士

孩子在家的空闲时间摄入最多的含糖饮料。

下面的小贴士能帮助您在选择物品时做出更健康，更明智的选择。

必选：

水-----无限量！

如果需要添加额外的口味与趣味，可以加入水果或者百分之百果汁冰沙。

无糖碳酸水

脱脂或低脂牛奶

百分之百果汁---- 每天限量4盎司（相当于一盒果汁）。如何增加您孩子的“果汁计算”：

果味汽水--- 将果汁与无糖碳酸水混合。

淡果汁----将4盎司的水与4盎司的果汁混合成一份可口的饮料。

严格控制：

含糖饮料，譬如：

碳酸饮品，果汁风味酒，运动饮料，含糖冰茶，果汁饮品和能量饮料。

含有代糖成分的饮料，譬如减肥碳酸饮料。

更多信息，请访问 <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks>