



HEALTHY DRINKS FOR KIDS

Water and milk are the best for children.

If you give your child juice, be sure it is 100% pasteurized fruit juice.

The Problem when your child drinks too much juice or soda:

- Juice tastes good, but does not offer the fiber and other nutrients that can be found in whole fruit.
- Juice/soda in bottles and sippy cups can lead to tooth decay.
- Children who drink juice from a bottle or sippy cup tend to drink more juice than if they were drinking from a cup.
- Juice/pop have lots of calories and can be filling which will decrease your child's appetite for other more nutritious foods. Also, the extra calories can quickly add up and put your child at risk for gaining too much weight.

The American Academy of Pediatrics recommends:

Fruit juice should not be given to infants under 6 months since it offers no nutritional benefit to babies in this age group.

After 6 months, infants may have limited amounts of juice each day.

For children ages 1 to 6 years old, limit fruit juice to 4 to 6 ounces each day.

Where To Find More Information:

http://kidshealth.org/parent/nutrition_center/healthy_eating/drink_healthy.html

<http://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/Where-We-Stand-Fruit-Juice.aspx>

http://pediatrics.about.com/cs/nutrition/a/fruit_juice.htm?p=1

BEBIDAS SALUDABLES PARA NIÑOS



Agua y la leche son las mejores para los niños.

Si usted le da a su niño jugo, asegúrese de que es 100% jugo de fruta pasteurizada.

El problema cuando el niño bebe demasiado jugo o soda:

- Jugo tiene buen sabor, pero no ofrecen la fibra y otros nutrientes que se pueden encontrar en fruta entera.
- Jugo, soda en botellas y puede conducir a la caries de los dientes.
- Los niños que beben jugo de un biberón tienden a beber más jugo que si estaban bebiendo de un vaso.
- Jugo/soda tienen muchas calorías y puede disminuir el apetito en los niños a otros alimentos más nutritivos, además, el exceso de calorías puede agregar rápidamente y poner a su hijo en riesgo para ganar demasiado peso.

La Academia Americana de Pediatría recomienda:

Jugo de fruta no se les debe dar a los niños menores de 6 meses ya que no ofrece beneficios nutricionales a los bebés en este grupo de edad.

Después de 6 meses, los bebés pueden tener cantidades limitadas de zumo de cada día.

Para los niños de 1 a 6 años de edad, límite jugo de frutas de 4 a 6 onzas cada día.

Dónde encontrar más información:

http://kidshealth.org/parent/nutrition_center/healthy_eating/drink_healthy.html

<http://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/Where-We-Stand-Fruit-Juice.aspx>

http://pediatrics.about.com/cs/nutrition/a/fruit_juice.htm?p=1