

BRO-236/Ver. 06/12

Funded by USDA SNAP, known in California as CalFresh. • California Department of Public Health
 First 5 Santa Clara offers more tips from Potter the Otter and his friends at www.potterloveswater.com
 Financiado por SNAP del USDA, conocido en California como CalFresh. • Departamento de Salud
 Publica de California
 Primeros 5 Santa Clara ofrece más consejos de la Nutria Potter y sus amigos en www.potterloveswater.com



- Recompensa a los niños con y bocadillos en grasa con las comidas
- Sirve agua o leche baja en grasa con las comidas
- Haz ejercicio/sé activo
- Toma agua

- Rewarding kids with non-food items
- Serving water or lowfat milk at meals and snack times
- Participating in exercise/physical activity time
- Drinking water

Se un modelo a seguir:

Be A Role Model By:



Potter the Otter Loves to Drink Water
A la Nutria Potter le encanta tomar agua



Potter the Otter's Tips:

Consejos de la Nutria Potter:

- 1** Drink water when you are thirsty
- 2** Limit 100% juice to 4-6 oz. per day
- 3** Serve water or lowfat milk at meals and snack times

- 1** Toma agua cuando tengas sed
- 2** Limita el jugo 100% natural a 4-6 onzas por día
- 3** Sirve agua o leche baja en grasa con las comidas y bocadillos