



PLEDGE

- ☐ I promise to drink water when I am thirsty.
- ☐ I promise to read the food label on the back of my beverage container so I can choose healthy beverages.
- ☐ I promise to drink more _____ over the next ____ week(s) and less _____.

I promise this because _____

Signature _____ Date _____



For CalFresh information, call 1-877-847-3663. Funded by USDA SNAP-Ed, an equal opportunity provider and employer. Visit www.CaChampionsForChange.net for healthy tips.



PROMESA

- ☐ Prometo tomar agua cuando tenga sed.
- ☐ Prometo leer la etiqueta de información nutricional en la parte de atrás de mi bebida para poder escoger bebidas saludables.
- ☐ Prometo beber más _____ durante la(s) próxima(s) ____ semana(s) y menos _____.

Hago esta promesa porque _____

Firma _____ Fecha _____



Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.CampeonesDelCambio.net.

