nubites™
No. 191
nutrition tips for today's families

3 ways to drink less soda

1. **Don't serve soda or other sugary drinks at meals.** Serve a glass of milk at mealtimes. If your child is thirsty and wants more to drink, offer water.
2. **Keep soda out of your house.** You can control what types of foods and drinks are in your refrigerator. Keep a pitcher of water in the refrigerator.
3. **Limit when you and your child drink soda and other sugary drinks.** There will be times and places where sugary drinks are offered. Let your child see you drinking a small amount on rare occasions.

Nutrition Matters, Inc. - **www.numatters.com**
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.

nubites™
No. 191
nutrition tips for today's families
en español

3 formas de beber menos soda

1. **No sirva sodas ni otras bebidas dulces en las comidas.** Sirva un vaso de leche a la hora de comer. Si su hijo tiene sed y desea beber otra cosa, ofrézcale agua.
2. **No compre soda para su casa.** Usted puede controlar los tipos de alimentos y bebidas que están en su refrigerador. Siempre tenga una jarra de agua dentro del refrigerador.
3. **Limite los momentos en los que su hijo puede beber soda u otras bebidas dulces.** Habrá momentos y lugares donde se ofrecen bebidas dulces. Deje que su hijo vea que usted bebe pequeñas cantidades de bebidas dulces sólo en ocasiones especiales.

Nutrition Matters, Inc. - **www.numatters.com**
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.