

What is the largest source of added sugar in children’s diets? It’s not cake or candy—it is drinks sweetened with sugar! Children are drinking more soda, fruit drinks, punch and sports drinks than ever before. The added sugars in these drinks provide little to no nutrients for growing bodies. Drinking sugar-sweetened drinks increases a child’s chance of becoming overweight and getting dental cavities.

This month our program will teach kids how to be “sugar smart”! They will learn about the amount of sugar in different drinks, and how to make healthier drink choices. The key messages we’ll be teaching kids are:

 Sweetened drinks such like soda, fruit drinks, and sports drinks are loaded with sugar.

 Eating and drinking too much sugar is not healthy for your body and it can cause cavities.

 Water and low fat milk are the best drinks to have at snacks and meals.

 Juice is not as healthy as it seems. It can have as much sugar as soda.

Our goal is to help children drink fewer sweetened beverages and eat fewer sweets.

Children (and parents!) often don’t realize how much sugar is added to drinks. Teaching kids that sugary drinks are unhealthy can help them make healthier choices as they get older. With so many sugary products available, setting a good example at home is more important than ever. Be a good role model- don’t serve sugar-sweetened drinks at home!

**Sugar is Sweet—and Drinks are Too?**

Fall Newsletter

Peacedale YMCA Afterschool Program

Volume 1, Issue 3

November 2012

 **Serve water or milk**. Serve your children water or low fat milk during snack and meal times.

 **Do not buy drinks with added sugars.** Read the drink labels and buy drinks without added sugars. Sometimes sugar is listed as sucrose, high fructose corn syrup, dextrose, or fruit juice from concentrate. Don’t be fooled- they are all just sugar!

 **Set limits.** Limit soda and other sugary drinks to one 8-ounce serving per week.

 **Skip the sports drinks.** Water is the best drink for active kids. Sports drinks are only helpful for 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 sports drink.

 **Try naturally sweet.** Serve snacks your kids could enjoy in the place of high-sugar options: fresh, frozen, or dried fruit, granola, or low-sugar cereals (5-10 grams per serving).

## Tips for success:

**Key messages for parents:**

 Sugar-sweetened drinks like soda, juice drinks, and sports drinks are the top source of added sugar in kid’s diets.

 Drinking sugar-sweetened drinks can cause cavities & increase the risk for overweight in kids and adults.

 Water and low fat milk are the best drinks to offer during snack and meal times.

 Juice can have just as much sugar as soda. Do not serve juice drinks and limit 100% juice to 4 oz. per day (juice box size).

**Want to learn more?**

For more information on healthy drink options, check out <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks/index.html>

For more information visit www.foodandfun.org or www.hsph.harvard.edu/research/prc/projects/food-fun/



¿Cuál es la fuente más grande de azúcar agregada en la dieta de los niños? No es el pastel ni las golosinas. ¡Son las bebidas endulzadas con azúcar! Los niños cada vez beben más gaseosas, bebidas con sabor a fruta, refrescos de fruta y bebidas deportivas. El azúcar agregado a estas bebidas proporciona poca o ninguna sustancia nutritiva para los cuerpos en crecimiento. Las bebidas endulzadas con azúcar aumentan el riesgo de sobrepeso y caries dentales en los niños.

Este mes, nuestro programa enseñará a los niños a “¡Ser inteligentes con el azúcar!”. Aprenderán sobre la cantidad de azúcar en las distintas bebidas y cómo elegir bebidas más sanas.

Los mensajes claves que estaremos enseñando a los niños son:

 Las bebidas endulzadas, como las gaseosas, las bebidas con sabor a fruta y las bebidas deportivas, están llenas de azúcar.

 Ingerir mucho azúcar en las comidas o bebidas no es saludable para el cuerpo y puede causar caries dentales.

 El agua y la leche descremada son las mejores bebidas para acompañar la merienda y las comidas.

 El jugo no es tan sano como se cree. Puede tener tanto azúcar como una gaseosa.

Nuestro objetivo es ayudar a los niños a tomar menos bebidas azucaradas y comer menos dulces.

Los niños (¡y los padres!) a menudo no se dan cuenta cuanto azúcar ha sido agregado a las bebidas. Enseñando a los niños que las bebidas azucaradas no son sanas los ayudará a tomar decisiones más saludables mientras que crecen. Con tantos productos azucarados disponibles, dar un buen ejemplo es más importante que nunca. Sea un buen modelo de conducta: ¡No sirva bebidas azucaradas en el hogar!

**El azúcar es dulce... ¿y las bebidas también?**

Boletín de otoño

Peacedale YMCA Afterschool Program

Volumen 1, Número 3

Noviembre 2012

 **Sirva agua o leche.** Sirva agua o leche descremada a los niños con la merienda y las comidas.

 **No compre bebidas con azúcar agregado.** Lea las etiquetas y compre bebidas sin azúcar agregado. A veces, el azúcar aparece como sacarosa, jarabe de maíz, dextrosa, o jugo de fruta concentrado. ¡Todos son simplemente azúcar!

 **Ponga límites.** Limite las gaseosas y otras bebidas azucaradas a una porción de 8 onzas por semana.

 **Evite las bebidas deportivas.** El agua es la mejor bebida para los niños activos. Las bebidas deportivas son útiles solo para actividades intensas con una duración de más de una hora. Por ejemplo, un día en un campamento de baloncesto o una caminata en las montanas es una ocasión en la que los niños pueden tomar una bebida deportiva.

 **Pruebe los dulces naturales.** Sirva bocadillos que sus hijos disfruten en lugar de las opciones con alto contenido de azúcar: fruta fresca, congelada o seca; granola o cereales de bajo contenido graso (5 a 10 gramos por porción).

**Consejos para tener éxito**

**Los mensajes claves para los padres**

 Las bebidas endulzadas con azúcar como las gaseosas, las bebidas con sabor a fruta y las bebidas deportivas son la fuente principal de azúcar agregado en la dieta de los niños.

 Tomar bebidas endulzadas con azúcar puede causar caries dentales y aumentar el riesgo de sobrepeso en niños y adultos.

 El agua y la leche descremada son las mejores bebidas para servir con la merienda y las comidas.

 El jugo puede tener tanto azúcar como una gaseosa. No sirva bebidas con sabor a fruta y limite el jugo 100% a 4 onzas por día (tamaño de una cajita de jugo).

**¿Quiere aprender más?**

Para obtener más información sobre bebidas sanas, visite <http://kidshealth.org/parent/en_espanol/esp_land_pg/spanish_landing_page.html>

Para más información, visite www.foodandfun.org o www.hsph.harvard.edu/research/prc/projects/food-fun/

www.foodandfun.org or www.hsph.harvard.edu/research/prc/projects/food-fun/