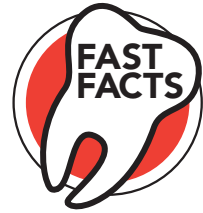


# CHOOSE THE RIGHT CONTAINER



## NURSING

- Breast milk is best
- "I like being close to mom"*



## BABY BOTTLE — newborn to 1 year

- Breast milk is best
- Water with fluoride
- Formula
- No juice or other sweet drinks
- "I want to be held when I drink my bottle"*



## BABY CUP — ages 6 months to 2 years

- Milk
- Water with fluoride
- No more than 1/2 cup of 100% fruit juice a day
- "I sit up, I use a cup"*



## KID CUP — ages 2 years and up

- Milk at meals
- Water with fluoride between meals
- No more than 1/2 cup of 100% fruit juice a day
- "I sit down when I drink"*



## TRAVEL MUG — for traveling only

- Water with fluoride
- No valves
- No juice or other sweet drinks
- "I save my travel mug for car trips"*

## Fruit Juice Has the Same Amount of Sugar as Soda Pop!

Amount of Sugar in 1/2 cup:

**Soda:** Colas – 3 teaspoons Mountain Dew – 4 teaspoons

**Juice:** Apple – 3 teaspoons Grape – 5 teaspoons

**Milk:** Regular – 1 1/2 teaspoons Chocolate – 4 teaspoons



Kansas Cavity Free Kids is a program of Kansas Head Start Association. For more information contact Kathy Hunt at khunt@ksheadstart.org

# ELIJA EL ENVASE CORRECTO



## DAR PECHO

- La leche materna es la mejor
- “Me gusta estar cerca de mamá”



## BIBERÓN — Desde recién nacido a 1 año

- La leche materna es la mejor ■ Agua con fluoruro
- Formula ■ Ningún jugo u otras bebidas dulces
- “Quiero estar abrazado cuando me tomo mi biberón”



## VASO INFANTIL — edades de 6 meses a 2 años

- Leche ■ Agua con fluoruro
- No más de ½ taza de jugo 100% al día
- “Me siento, uso un vaso”



## VASITO — edades 2 años en adelante

- Leche durante las comidas
- Agua con fluoruro entre comidas
- No más de ½ taza de jugo 100% al día
- “Me siento cuando bebo”



## TAZÓN DE VIAJE — solamente para viajar

- Agua con fluoruro ■ Sin válvulas
- Ningún jugo u otras bebidas dulces
- “Guardo mi tazón de viaje para salidas en carro”

### El jugo de frutas tiene la misma cantidad de azúcar que la soda!

Cantidad de azúcar en ½ taza:

**Soda:** Colas – 3 cucharadas Mountain Dew – 4 cucharadas

**Jugo:** Manzana – 3 cucharadas Uva – 5 cucharadas

**Leche:** Regular – 1½ cucharadas Chocolate – 4 cucharadas



Kansas Cavity Free Kids es un programa de la Kansas Head Start Association. Para más información contacte a Kathy Hunt al [khunt@ksheadstart.org](mailto:khunt@ksheadstart.org)