



Agua, agua por todas partes!

Consejos e Información

Retos de la vida diaria...

- Sólo tenemos un reembolso por servir leche
- No tenemos fuentes de agua o enfriadores para facilitar el acceso al agua
- Los niños no les gusta el agua
- El agua no se considera segura

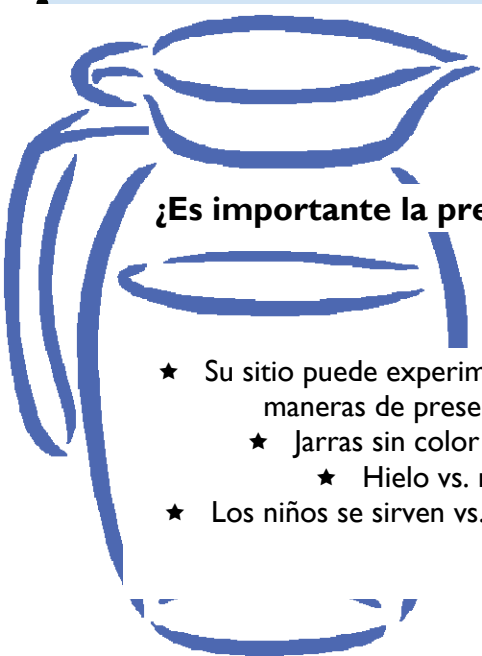
...y cómo superarlos

- ⇒ Sirva también el agua del grifo, ¡es gratis!
- ⇒ Mantenga una jarra de agua y tazas a cabo a nivel infantil en todo el día. Tome un refrigerador o una jarra con usted cuando vaya a un parque o patio de recreo.
- ⇒ Hacer atractiva la presentación de usar una jarra transparente y tratar las nuevas formas que aparecen abajo!
- ⇒ Análisis el agua del grifo en primer lugar. Si es verdaderamente peligroso, a continuar de conseguir un enfriador de agua o una fuente alternativa.

Nuevas formas de tratar el agua:

- Dale sabor al agua con adición de frutas - buenas opciones son bayas congeladas, rebanadas de limón, lima o naranja para refrescar - y no dude en mezclar varias frutas juntas!
- Experimento con la adición de cubitos de jugo de frutas congeladas al agua.
- Haga "té del sol" - ponga unas pocas de bolsas de té (especialmente los niños les gustan tipos de hierbas como la menta) en una jarra y lo ponga al sol para empinada hasta que el agua toma un color té - el más oscuro es el agua, más fuerte será el té. Agregue hielo cuando esté listo para servir. También puede hacer una versión rápida, vertiendo agua caliente sobre las bolsitas de té y luego añadir un montón de hielo.
- Sirva té de hierbas (como menta y manzanilla) caliente. Es una buena manera de calentar en el invierno.
- Sirva jugo con agua de Seltz - no use más que 4 onzas de jugo por porción.
- Haga que cada niño inventa su propia "marca" de agua-dejar que el diseño de sus etiquetas, hacen sus "recetas secretas" e inventar nombres.

¿Es importante la presentación?



- ★ Su sitio puede experimentar con diferentes maneras de presentar el agua:
 - ★ Jarras sin color vs. con color
 - ★ Hielo vs. no-hielo
- ★ Los niños se sirven vs. vasos pre-vertido

Sugerencias para ayudar a todos beber más agua:

Uno de los programas después del horario escolar dejen que cada niño decore su propio vaso. No sólo el programa va gastar menos dinero en vasos desechables, pero los niños esperaban a beber de sus obras de arte hecho a sí mismo! Usted podría hacer lo mismo con las botellas de agua de plástico. (Busque los etiquetados BPA-libres.)



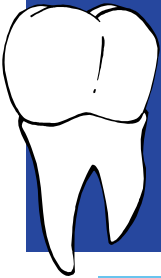
Sabía que...

Qué beber? **AGUA!**

El agua no tiene calorías y barato!

El agua mantiene a los niños hidratados mejor. Las bebidas deportivas son buenas sólo para actividades muy intensa, que dura más de una hora. Por ejemplo, un día en el campo de deportes o una caminata en la montaña sería el momento que los niños podrían tener una bebida deportiva.

Asegúrese de que los niños puedan tomar agua durante todo el día y durante todos los períodos de actividad física. Nuestros cuerpos son el mejor juez de la cantidad de agua que necesitamos. Enseñe a los niños a tomar un trago cada vez que tienen sed.



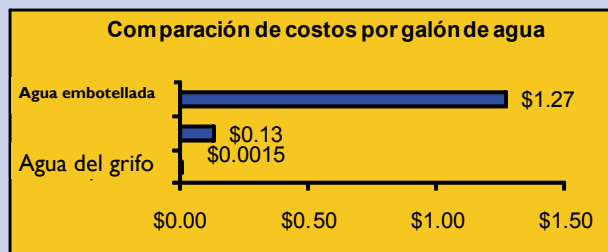
La mayoría del agua del grifo es fluorada, lo que significa que ayuda a los dientes a mantenerse fuertes y protege contra las caries!

Sabía que...

- ★ 85% de peso corporal de un niño es el agua.
- ★ El cerebro humano es agua en un 75%; un árbol vivo es también 75% de agua.
- ★ Hay la misma cantidad de agua en la Tierra, ya que fue cuando se formó la Tierra. El agua del grifo puede contener moléculas que tomaban los dinosaurios!
- ★ El agua regula la temperatura de la Tierra. También regula la temperatura del cuerpo humano, lleva nutrientes y oxígeno a las células, protege las articulaciones, órganos y tejidos, y elimina los desechos.
- ★ Aunque la persona promedio puede vivir durante un mes sin comida, sólo puede sobrevivir una semana sin agua.

¿Qué pasa con el agua embotellada?

En los EE.UU. beber el agua embotellada cuesta:



¿Quieres saber más? Chequea estos otros recursos

El Centro para la Ciencia en el Interés Público ofrece consejos y recursos de la política de reducción de sodio y otros alimentos pobres en nutrientes en las escuelas.

<http://www.csipnet.org>

El Departamento de Nutrición de Harvard ofrece consejos e información sobre cómo tomar decisiones saludables bebidas.

<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks>

Este sitio tiene enlaces a una variedad de clases y materiales educativos, tanto de agua potable y el agua como recurso—si usted está buscando una oportunidad de integrar algunas clases de ciencias en su programa.

<http://www.nesc.wvu.edu/educators.cfm>

Agencia de Protección Ambiental informes anual de la calidad del agua se proporciona información sobre la seguridad del agua en cada estado, incluyendo información sobre la fluoración.

<http://www.epa.gov/safewater/ccr/wherelive.html>