

PRESCHOOL NUTRITION NEWS

A newsletter for preschool parents and teachers

Water!

It's starting to warm up out there! As the days get hotter, hydration becomes more and more important. Drinking enough water helps kids focus in school and engage in activities. Studies have linked proper hydration with increased reaction time and memory. However, many children do not drink enough water. Read on to learn about how much water your child needs, and to get tips on how to keep them hydrated.

How much water does my child need?

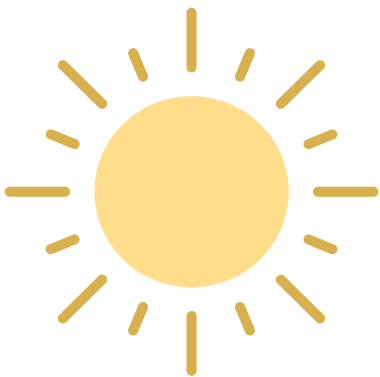
There is no magic number for how much water kids need. A child's size, age, and activity level all play a role. Your child will probably need more water when they're active and on hot, humid days. It's best to have water available as the first option throughout the day and to remind kids to drink regularly. Here are some general guidelines to help keep your child hydrated:

Guidelines for Water Per Day:

- **Toddlers:** 2 to 4 cups
- **4-8 years:** 5 cups
- **9-13 years:** 7 to 8 cups

Common Signs of Dehydration:

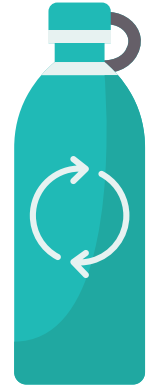
- Headache
- Less urination or dark-colored urine
- Dry lips or sticky mouth
- Drowsy, irritable, or confused
- Flushed skin



Hydration Tips for Parents

Make Water Available

- Send your child to school with a refillable water bottle.
- Teach your child to use the faucet or water dispenser in the refrigerator. Make cups accessible so your child can help themselves.
- Keep a durable plastic pitcher on a low stool where your child can reach it.
- Serve water with breakfast to get the hydration started early. This is especially helpful if it's hot out or if your child will be extra active that day.



Make Water Fun

- Get your child a special fun cup or bottle just for water! Consider having them add stickers when they finish a cup, or drink a certain amount of water.
- Crazy straws make drinking more fun!
- Adding frozen fruit, citrus, and berries can make water more flavorful and interesting!



Be a Hydration Role Model

- Choose to drink water daily, especially when it's hot.
- Offer water first at meals and snacks. Treat juice as a special snack and limit servings to 6 ounces.



California's CalFresh Healthy Living, with funding from the United States Department of Agriculture's Supplemental Nutrition Assistance Program – USDA SNAP, produced this material. These institutions are equal opportunity providers and employers. For important nutrition information, visit www.CalFreshHealthyLiving.org

It is the policy of the University of California (UC) and the UC Division of Agriculture & Natural Resources not to engage in discrimination against or harassment of any person in any of its programs or activities (Complete nondiscrimination policy statement can be found at <http://ucanr.edu/sites/anrstaff/files/215244.pdf>)

Inquiries regarding ANR's nondiscrimination policies may be directed to UCANR, Affirmative Action Compliance & Title IX Officer, University of California, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1397.

CalFresh Healthy Living, UCCE
Placer/Nevada Counties
11477 E Avenue
DeWitt Center
Auburn, CA 95603
(530) 889-7350

Website:
<https://ucanr.edu/sites/letseathealthy/>

NOTICIAS DE NUTRICIÓN PREESCOLAR

Un boletín para padres y maestros de preescolar

¡Agua!

¡Está empezando a calentarse por ahí! A medida que los días se vuelven más calurosos, la hidratación se vuelve cada vez más importante. Beber suficiente agua ayuda a los niños a concentrarse en la escuela y participar en actividades. Los estudios han relacionado una hidratación adecuada con un mayor tiempo de reacción y memoria. Sin embargo, muchos niños no beben suficiente agua. Siga leyendo para saber cuánta agua necesita su hijo y para obtener consejos sobre cómo mantenerlo hidratado.

¿Cuánta agua necesita mi hijo?

No existe un número mágico para la cantidad de agua que necesitan los niños. El tamaño, la edad y el nivel de actividad de un niño juegan un papel importante. Su hijo probablemente necesitará más agua cuando esté activo y en días cálidos y húmedos. Es mejor tener agua disponible como primera opción durante todo el día y recordarles a los niños que beban con regularidad. Aquí hay algunas pautas generales para ayudar a mantener a su hijo hidratado:



Pautas para el agua por día:

- **Niños pequeños:** 2 to 4 tazas
- **4-8 años:** 5 tazas
- **9-13 años:** 7 to 8 tazas



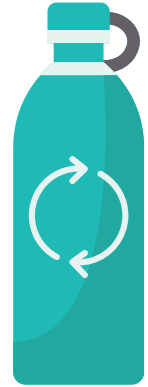
Signos comunes de deshidratación:

- Dolor de cabeza
- Menos orina u orina de color oscuro
- Labios secos o boca pegajosa
- Somnoliento, irritable o confundido
- Piel enrojecida

Consejos de hidratación para padres

Hacer que el agua esté disponible

- Envíe a su hijo a la escuela con una botella de agua recargable.
- Enseñe a los niños a usar el grifo o el dispensador de agua del refrigerador. Haga vasos accesibles para que su hijo pueda servirse solo.
- Mantenga una jarra o termo irrompible en un taburete bajo donde su hijo pueda alcanzarlo.
- Sirva agua con el desayuno para que la hidratación comience temprano. Esto es especialmente saludable si hace calor o si su hijo estará más activo ese día.



Haz que el agua sea divertida

- ¡Consígale a su hijo una taza o botella divertida especial solo para agua! Considere pedirles que agreguen calcomanías cuando terminen una taza o beban cierta cantidad de agua.
- ¡Las pajitas locas hacen que beber sea más divertido!
- ¡Usar fruta congelada en lugar de hielo puede hacer que el agua sea más sabrosa e interesante!



¡Sea un modelo a seguir en hidratación!

- Elige beber agua a diario, especialmente cuando hace calor.
- Ofrezca agua primero en las comidas y meriendas. Trate el jugo como un refrigerio especial y limite las porciones a 6 onzas.



CalFresh Healthy Living de California, con fondos del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA SNAP), produjo este material. Estas instituciones son proveedores de igualdad de oportunidades y empleadores. Para obtener información nutricional importante, visite www.CalFreshHealthyLiving.org

Es política de la Universidad de California (UC) y de la División de Agricultura y Recursos Naturales de la UC no discriminar ni acosar a ninguna persona en ninguno de sus programas o actividades (la declaración completa de la política de no discriminación se puede encontrar en <http://ucanr.edu/sites/anrstaff/files/215244.pdf>)

Las consultas sobre las políticas de no discriminación de ANR pueden dirigirse a UCANR, Oficial de Cumplimiento de Acción Afirmativa y Título IX, Universidad de California, Agricultura y Recursos Naturales, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1397.

CalFresh Healthy Living, UCCE
Condados de Placer y Nevada
11477 E Avenue
DeWitt Center
Auburn, CA 95603
(530) 889-7350

Sitio web:
<https://ucanr.edu/sites/letseathealthy/>



UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA
Agricultura y Recursos Naturales

Extensión Cooperativa de UC