PLEDGE

- ❑ I promise to drink water when I am thirsty.
- ❑ I promise to read the food label on the back of my beverage container so I can choose healthy beverages.
- ❑ I promise to drink more _____ over the next ____ week(s) and less _____.

I promise this because _____

_____

Signature _____Date_____

For *CalFresh* information, call 1-877-847-3663. Funded by USDA SNAP, an equal opportunity provider and employer. Visit www.cachampionsforchange.net for healthy tips. •California Department of Public Health

PROMESA

- ❑ Prometo tomar agua cuando tenga sed.
- ❑ Prometo leer la etiqueta de información nutricional en la parte de atrás de la bebida para que yo pueda escoger bebidas saludables.
- ❑ Prometo beber más _____ durante las ____ semana(s) próximas y menos _____.

Hago esta promesa porque_____

_____

Firma _____Fecha_____

Para información sobre *CalFresh*, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. •Departamento de Salud Pública de California