Potter the Otter Loves to Drink Water

A la Nutria Potter le encanta tomar agua

rethink YOUR DRINK

Potter the Otter's Tips:

1. Drink water when you are thirsty
2. Limit 100% juice to 4-6 oz. per day
3. Serve water or lowfat milk at meals and snack times

Consejos de la Nutria Potter:

1. Toma agua cuando tengas sed
2. Limita el jugo 100% natural a 4-6 onzas por día
3. Sirve agua o leche baja en grasa con las comidas y bocadillos

This material was produced by the California Department of Public Health's *Network for a Healthy California* with funding from USDA SNAP, known in California as CalFresh (formerly Food Stamps). These institutions are equal opportunity providers and employers. CalFresh provides assistance to low-income households and can help buy nutritious foods for better health. For CalFresh information, call 1-877-847-3663. For important nutrition information, visit www.cachampionsforchange.net.

Este material fue producido por la Red para una California Saludable *del Departamento de Salud Pública de California con fondos de SNAP del USDA, conocido en California como CalFresh (antes conocido como Estampillas de Comida). Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. CalFresh ayuda a gente con bajos ingresos a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite www.campeonesdelcambio.net.*

First 5 Santa Clara offers more tips from Potter the Otter and his friends at www.potterloveswater.com

Primeros 5 Santa Clara ofrece más consejos de la Nutria Potter y sus amigos en www.potterloveswater.com

CHAMPIONS for CHANGE Network for a Healthy California · CDPH California Department of PublicHealth · rethink YOUR DRINK · Santa Clara County PUBLIC HEALTH · FIRST 5 Santa Clara County · KAISER PERMANENTE®

SIGN-542/Ver. 06/12