

# Why Serve Healthier Beverages with kids' meals?

Eating out at restaurants used to be a special treat, but with a society that's always on the go, it has become the norm for many families. Despite the health risks associated with drinking soda and other sugary drinks, the majority of restaurants serve sugary drinks with kids' meals. Extra calories from **ADDED SUGAR** contribute significantly to overweight and obesity. Obesity and overweight are on the rise in children, and we are seeing the first generation of kids who are less healthy and living shorter lives than their parents.

## Did you know?

A child's chances of becoming overweight or obese increase by 60% for each additional serving of sugary drinks that they consume. Sugary drinks represent nearly half of children's overall sugar intake. Drinking sugary drinks almost doubles the risk of dental cavities.

### Overweight + Obesity among children in California Cities, 2012

UCLA Center for Health Policy Research & California Center for Public Health Advocates

Fresno County City	2010 Overweight + Obese %
Fresno	42.5%
FRESNO COUNTY	45.7%
CALIFORNIA	38.0%

## Support PARENTS

Restaurants can help parents and ensure that children live healthy and longer lives by marketing healthy food choices and making them the default option. Restaurants have made some important steps towards voluntarily improving kids' meals and it's equally important that restaurants continue to take bold steps to improve children's health.

Eight cities in California have joined the movement towards healthier options by ensuring that restaurants with kids combo meals only offer healthy beverages, such as water and low-fat milk as a default option.

It's important that we all work together to ensure that children can lead healthier and longer lives.

For more information or to get involved visit [CultivaLaSalud.org](http://CultivaLaSalud.org) or contact: Brandie Banks-Bey at 559.498.0870 x102.



# ¿Por qué servir bebidas más saludables con comidas para niños?

Comer en los restaurantes solía ser algo especial, pero con una sociedad que siempre está en movimiento, esto se ha convertido en la norma para muchas familias. A pesar de los riesgos de salud asociados con el tomar sodas y otras bebidas azucaradas, la mayoría de los restaurantes sirven bebidas azucaradas con las comidas para niños. Las calorías extras del **AZÚCAR ADICIONAL** contribuyen en gran manera al sobrepeso y la obesidad. La obesidad y el sobrepeso están en aumento en los niños, y estamos viendo la primera generación de niños que son menos saludables y viven vidas más cortas que sus padres.

## ¿Sabía Usted?

Las posibilidades de que un niño se vuelva obeso o con sobrepeso aumentan el 60% por cada porción adicional de bebidas azucaradas. Las bebidas azucaradas representan casi la mitad de la cantidad total de azúcar que los niños pueden ingerir. El tomar bebidas azucaradas casi dobla el riesgo de que los niños desarrollen caries dentales.

### Sobrepeso + Obesidad entre los niños de las Ciudades de California, 2012

UCLA Center for Health Policy Research & California Center for Public Health Advocates

Condado de Fresno Ciudad	2010 Sobrepeso + Obesidad %
Fresno	42.5%
CONDADO DE FRESNO	45.7%
CALIFORNIA	38.0%

## Apoyemos a los PADRES

Los restaurantes pueden ayudar a los padres a garantizar que los niños vivan vidas sanas y más largas con promover opciones de alimentos saludables y hacerlos la primera opción. Los restaurantes han dado algunos pasos importantes para mejorar voluntariamente las comidas de los niños y es igualmente importante que los restaurantes continúen tomando medidas audaces para mejorar la salud de los niños.

Ocho ciudades en California ya se han unido a este movimiento para tener opciones más saludables que aseguren que los restaurantes con comidas combo para niños sólo ofrezcan bebidas saludables; tales como agua o leche baja en grasa como primera opción de bebida. Es importante que todos trabajemos juntos para garantizar que los niños puedan llevar una vida más saludable y más larga.

Para más información o para involucrarse visite [CultivaLaSalud.org](http://CultivaLaSalud.org) o contacte: Juan Castillo a 559.498.0870 x123.

