

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

PLACE STAMP
HERE

COLOQUE LA
ESTAMPILLA
AQUÍ

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

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



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 a sus amigos en www.potterloveswater.com