



# 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-Ed, an equal opportunity provider and employer. Visit [www.CaChampionsForChange.net](http://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 mi bebida para poder escoger bebidas saludables.
- Prometo beber más \_\_\_\_\_ durante la(s) próxima(s) \_\_\_\_ semana(s) y menos \_\_\_\_\_.

Hago esta promesa porque \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_



Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite [www.CampeonesDelCambio.net](http://www.CampeonesDelCambio.net). •Departamento de Salud Pública de California

