



Rethink Your Drink

Group Education – Spanish
Piense bien lo que tome

Format: This is an Adult-Centered Education (ACE) lesson plan. ACE is structured around pair and group discussions. Make sure to provide activities that children can do independently (such as coloring sheets or toys) while adults are engaged in the lesson.

Who

Adult participants (and children if present)

WIC facilitator

Why

Research shows that the increased consumption of sweetened drinks contributes to obesity.

Time

25-30 minutes

Set-Up

Chairs set up in a circle or semi-circle

Objectives

By the end of this session, participants will have:

- Compared the sugar content of popular drinks
 - Reviewed label reading and practiced converting grams of sugar to teaspoons
 - Discussed water, including tips for drinking more water
 - Taken a pledge to rethink their drink
-

**Lesson
Overview**

- 1. Welcome and warm up**
3 minutes

 - 2. Compare the sugar content of popular drinks**
5 minutes

 - 3. Review label reading and practice converting
grams of sugar to teaspoons**
10 minutes

 - 4. Tips on drinking more water**
7 minutes

 - 5. Closing and pledge to rethink your drink**
3 minutes
-

**Materials
Needed****PROVIDED BY STATE WIC PROGRAM:**

- Poster:** “Rethink Your Drink” – sugar content of beverages
- Poster:** “How much sugar is in your drink?” – Nutrition Facts label and calculation for converting grams of sugar to teaspoons
- 10 beverage cards:** sodas, juice drinks, iced tea, sports drink, energy drink
- Handout:** “Rethink Your Drink” (“Piense bien lo que tome”)
- Video clip**
- Items attached at end of lesson plan**
 - Overview of lesson (poster size PDF available online)

PROVIDED BY LOCAL AGENCY:

- Easel, flip chart paper, or dry erase board** (for posting overview of lesson) (OPTIONAL)
 - Local agencies may choose to make their own 3D version of sugar content poster by attaching drink containers to poster** (OPTIONAL)
 - For sugar content demo: 12 oz clear plastic glass, sugar (or sugar cubes or Styrofoam cut into cubes) and teaspoon**
 - Recipe ingredients for spa water demo** (OPTIONAL)
 - Small cups** (OPTIONAL)
 - Pencils**
 - Coloring sheets for children** (OPTIONAL)
 - Incentives** (OPTIONAL): water bottles (EPA approved), books
-

**Getting
Ready**

1. Post:
 - Posters
 - Overview of lesson (OPTIONAL)
 2. Set up sugar content in drinks demonstration (OPTIONAL)
 3. Set up ingredients, equipment and supplies for making spa water recipe for tasting (OPTIONAL)
 4. Obtain incentive items (OPTIONAL)
-

Activities

1. Welcome and warm up 3 minutes

"Buenos días/buenas tardes, me llamo _____. Se acerca el verano, y es la época del año en que bebemos más para calmar nuestra sed. Es importante que planeemos cómo "pensar bien lo que tomamos".

"Hoy hablaremos acerca del azúcar agregada en las bebidas."

"Pueden pensar, '¿por qué debo pensar bien lo que YO tomo?' La respuesta es tan simple como que las calorías adicionales generan peso adicional."

Refer to the overview of the class.

Warm-Up:

"¿Qué toman durante el día? Hablen con la persona que tienen al lado acerca de su bebida favorita y por qué la toman."

Invite participants to share their responses.

2.

Compare the sugar content of popular drinks

5 minutes

"Veamos cuánta azúcar hay en una de estas bebidas. Pongamos como ejemplo un refresco típico. Hablen con la persona que tienen al lado acerca de cuántas cucharaditas de azúcar piensan que tiene un refresco típico en una botella de 20 onzas..." Wait a few seconds. *"Cuántas cucharaditas piensan ustedes?"* Wait for responses. *"Un refresco típico tiene 16 cucharaditas de azúcar en una botella de 20 onzas. Veamos cómo aparece tanta azúcar. Miremos el video corto".*

Play the 59 second video. Ask for reactions from participants.

"¿Por qué debemos preocuparnos por el azúcar agregada? El azúcar significa más calorías y peso adicional. Una lata de refresco al día puede convertirse en 10 libras de peso o más en un año."

"Veamos cuánta azúcar hay en algunas de las bebidas más populares."

"De las tarjetas, seleccionen su tipo favorito de bebida, o algo que ustedes o sus hijos tomen a menudo." Let participants select a beverage card.

"Les invito a compartir qué bebida eligió."

Wait for responses.

Show Rethink Your Drink sugar content poster.

"Este póster muestra cuánta azúcar hay en varios tipos de bebidas populares."

Ask for reactions from participants.

"Piensen en cuántas veces al día ustedes o sus hijos beben una de estas bebidas. ¡Es mucha azúcar en un día! Es tan simple como que las calorías adicionales generan peso adicional."

3.

Review label reading and practice converting grams to teaspoons
10 minutes

"¿Cómo sabemos si las bebidas que consumimos tienen azúcar agregada? Pueden ver el azúcar enumerada en la lista de ingredientes en la etiqueta. Hay muchos tipos distintos de azúcar. La mayoría de las bebidas tienen algún tipo de azúcar agregada. El más común es el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa ("high fructose corn syrup"). ¿Qué otros nombres de azúcar han escuchado?" Wait for responses. Some examples: dextrose, sucrose, glucose, honey, cane juice, maple syrup, molasses.

"¿Cómo pueden saber cuánta azúcar agregada hay en sus bebidas favoritas?"

Show "How much sugar is in your drink?" poster.

"Ésta es una etiqueta de Información Nutricional. ¿Cuántos gramos de azúcar aparecen en la etiqueta?"

"Hay 40 gramos. Veamos a cuántas cucharaditas equivalen."

"Gramos de azúcar ÷ 4 = cucharaditas de azúcar"

"40 gramos ÷ 4 = 10 cucharaditas de azúcar"

"También debemos fijarnos en el tamaño de la porción. Si un envase contiene más de una porción, debemos pensar cuánto beberíamos. Por lo general, ¿beben toda la botella o la comparten con otra persona? Si toman la botella entera, deben multiplicar el número de cucharaditas por el número de porciones para obtener el total de cucharaditas de azúcar que hay en el envase."

Activity:

"Miremos las bebidas de nuestras tarjetas. ¿Qué azúcar hay en su bebida? ¿Cuántas porciones incluye el envase? ¿Cuántas cucharaditas de azúcar hay en su bebida?"

Ask participants to share with their neighbor how much sugar is in their container, not just in a serving.

"Veamos cómo aparece tanta azúcar. Por favor, acérquense y midan el número de cucharaditas de azúcar que hay en sus bebidas. Usen este vaso para saber cuánta azúcar hay en sus bebidas."

Use a 12 ounce plastic glass, and a bowl of sugar with a teaspoon (or use sugar cubes or Styrofoam cubes). Allow as many participants to do this activity as time allows. Get children involved if present.

"¿Qué les sorprendió de lo que aprendimos hoy?" Wait for responses.

4.
Tips on
drinking
more water
7 minutes

"WIC recomienda que tomen agua en lugar de bebidas endulzadas. ¿Cómo hacen que sus familias beban más agua?"

Invite someone to share.

Provide handout "Rethink Your Drink" which has tips on drinking more water.

"Miren la receta en el folleto. ¿Cuál tipo de agua harían en sus casas?"

(OPTIONAL) *"Hagamos una. Incluso pueden probarla."*

Demo making spa water.

Offer participants a cup of chilled spa water (already made and refrigerated).

"Tal vez se preguntan sobre los jugos también. Aún los jugos 100%, como sus jugos de WIC, tienen mucha azúcar natural. Todos debemos limitar el jugo que tomamos a 4 a 6 onzas diarias."

"¿Y las bebidas "de dieta" con endulzantes artificiales? Algunos científicos piensan que esas bebidas nos dan ganas de comer alimentos dulces. De todos modos, no son buenas para los niños, porque no sabemos si los endulzantes son seguros para ellos."

5.
**Closing and
pledge to
rethink your
drink**
3 minutes

"Hoy nos fijamos en algunas bebidas populares y aprendimos cómo saber cuánta azúcar contienen. También hablamos acerca de cómo tomar más agua. Hablen con la persona que tienen al lado sobre cómo pueden reemplazar las bebidas dulces por agua, tanto en casa como en otros lugares."

"Miremos su folleto, que tiene una promesa. Hagamos la promesa de mantener a nuestros hijos y a nosotros mismos saludables."

Invite participants to sign the pledge and take it home.

*"¿Qué tomarán ustedes y sus familias cuando lleguen a casa hoy?
¡Recuerden tomar agua! ¡Gracias por participar en nuestra charla
de hoy!"*

Piense bien lo que tome

- 1. Bienvenida y actividad inicial**
- 2. El contenido de azúcar de las bebidas populares**
- 3. Las etiquetas y cómo calcular la cantidad de azúcar**
- 4. Consejos para tomar más agua**
- 5. Promesa de pensar bien lo que tome**