



Rethink Your Drink

Individual Education – Spanish
Piense bien lo que tome

Format: This is an individual education session.

Who

Adult participants (and children if present)

WIC facilitator

Why

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

Time

10 minutes

Set-Up

Individual education setting

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**
1 minute
 - 2. Compare the sugar content of popular drinks**
3 minutes
 - 3. Review label reading and practice converting grams of sugar to teaspoons**
3 minutes
 - 4. Tips on drinking more water**
2 minutes
 - 5. Closing and pledge to rethink your drink**
1 minute
-

**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**

PROVIDED BY LOCAL AGENCY:

- Local agencies may choose to print small versions of the 2 posters for use in individual education sessions (OPTIONAL)**
 - Local agencies may choose to print a set of beverage cards for each staff member (OPTIONAL)**
 - For sugar content demo: empty 20-ounce soda bottle with 16 teaspoons sugar or 16 sugar cubes inside**
 - Incentives (OPTIONAL): water bottles (EPA approved), books**
-

**Getting
Ready**

Have handy:

- 2 posters (large State-provided versions or smaller local agency-printed versions)
 - Set of beverage cards (card stock State-provided set or local agency-printed versions)
 - Handout: “Rethink Your Drink”
 - Video clip (OPTIONAL)
 - Sugar content demo (empty soda bottle with sugar or sugar cubes)
-

Activities

1.

**Welcome
and warm
up**

1 minute

“Buenos días/buenas tardes, me llamo _____. Hoy hablaremos acerca del azúcar agregada en las bebidas. Puede preguntar, '¿por qué debo pensar bien lo que YO tomo?' La respuesta es tan simple como que las calorías adicionales generan peso adicional.”

Warm-Up:

“¿Qué toma durante el día, y por qué toma esa bebida?”

Invite participant to share response.

2.

Compare the sugar content of popular drinks

3 minutes

"Veamos cuánta azúcar hay en una bebida mediana. Pongamos como ejemplo un refresco típico. Cuántas cucharaditas de azúcar piensa que tiene un refresco típico en una botella de 20 onzas?"

Wait for response.

"Un refresco típico tiene 16 cucharaditas de azúcar en una botella de 20 onzas. Veamos cómo aparece tanta azúcar."

Show sugar content in a typical soda using bottle with sugar.

"¿Qué piensa de la cantidad de azúcar que hay en 20 onzas de un refresco típico?" Wait for response.

OPTIONAL:

"Miremos el video corto".

Play the 59 second video.

Ask for reaction from participant.

"¿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, seleccione su tipo favorito de bebida, o algo que usted o sus hijos tomen a menudo." Let participant select a beverage card from the set.

"La bebida que escogió es...."

Show "Rethink Your Drink" sugar content poster.

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

Ask for reaction from participant.

"Piense en cuántas veces al día usted o su hijo 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
3 minutes

"¿Cómo sabemos si las bebidas que consumimos tienen azúcar agregada? Puede 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 ha escuchado?" Wait for response. Some examples: dextrose, sucrose, glucose, honey, cane juice, maple syrup, molasses.

"¿Cómo puede 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 \div 4 = cucharaditas de azúcar"

"40 gramos \div 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, ¿bebe toda la botella o la comparte con otra persona? Si toma la botella entera, debe 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 la bebida que escogió. ¿Qué azúcar hay en su bebida? ¿Cuántas porciones incluye el envase? ¿Cuántas cucharaditas de azúcar hay en su bebida?"

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

"¿Qué le sorprendió de lo que hablamos hoy?" Wait for response.

4.
Tips on
drinking
more water
2 minutes

"WIC recomienda que tome agua en lugar de bebidas endulzadas. ¿Cómo hace que su familia beba más agua?"

Invite participant to share.

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

"Mire la receta en el folleto. ¿Cuál tipo de agua haría en su casa?"

"Tal vez se pregunta 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**
1 minute

"Hoy nos fijamos en algunas bebidas populares y aprendimos cómo saber cuánta azúcar contienen. También hablamos acerca de cómo tomar más agua. ¿Cómo puede 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 participant to sign the pledge and take it home.

*"¿Qué tomará usted y su familia cuando lleguen a casa hoy?
¡Recuerde tomar agua! ¡Gracias por participar en nuestra charla de hoy!"*
