

# Food & Fun Afterschool 2<sup>nd</sup> Edition

## Parent Communications

---

### Unit 10: What To Drink? Water!

#### About Parent Engagement

Engaging with families in after school time is associated with increased family involvement in children's education and school, improved relationships between parents and children, and improved implementation and outcomes for afterschool programs\*.

This Parent Communication packet contains Parent Engagement Activities, a Newsletter Article, and an Email Message for you to use with each Food & Fun unit. These tools are intended to help you connect with and educate parents on the key messages in Food & Fun.

It is important to engage parents on a regular basis in a variety of ways. Here are some ways that programs have engaged parents at after school:

- Have a conversation with parents at pick up
- Create a bulletin board with the key messages from each Food & Fun unit
- Involve parents in daily physical activities and snack time
- Hold regularly scheduled events each month, like a parent's night

*\*Focus on Families! How to Build and Support Family-Centered Practices in After School. A Joint Publication of: United Way of Massachusetts Bay, Harvard Family Research Project, and Build the Out-Of-School Time Network.*

#### Parent Engagement Activities

Experiment and be creative- come up with your own ideas or modify the activities below to engage parents at your after school program!

- **Offer parents fun water!** Put a pitcher of water and cups by the sign-out book. Add sliced oranges, cucumbers, lemons or a splash of 100% juice. Be creative! Try different "fun water" every day for a week. Ask parents and kids which ones they like best. Encourage parents to serve fun water at home, and to try new flavors!

For more information, visit [www.foodandfun.org](http://www.foodandfun.org).

## Newsletter Article

Use this article in your organization's publications. Be sure to include the credit "Provided by Harvard School of Public Health Prevention Research Center on Nutrition and Physical Activity."

### HYDRATED KIDS ARE HEALTHY KIDS

What to drink? Water! Offer water at every snack and meal time. It is a great drink choice for kids because it is calorie-free and low cost from your nearest tap! Kids should drink plenty of water when they are playing and being active.

This month the (*insert program name*) will focus on the importance of drinking water.

#### The key messages for parents are:

- Water is the best drink to keep kids hydrated.
- Water is the best choice for kids when they are being active and playing sports.
- Serve water at every snack and meal. Make sure that water is available all day for your child.

#### The key messages for kids are:

- Water is the best thirst quencher.
- Drink water when you are thirsty.
- Drink water instead of juice or soda at every meal.

Here are some tips to keep your kids happy, healthy and hydrated:

- **Drink water often.** Serve water at every snack and meal time. When your kids are physically active, make sure they have a bottle of water to drink from during their activity. Our bodies are the best judge of how much water we need. Teach your kids to drink whenever they are thirsty.
- **Do not serve drinks with sugar!** This includes sodas, sports drinks, sweetened iced teas, fruit drinks, and energy drinks. Drinking too many sugar-sweetened drinks increases the risk for overweight in kids and adults and can also cause dental cavities.
- **Ask questions.** Make sure that after school programs or day-camps serve water at all meals and snack times, and that they allow for water breaks throughout the day.

Drink lots of water yourself throughout the day! Setting an example now can help your kids learn how to stay healthy and hydrated as they get older.

## **[Side Bar]**

### **Do Choose:**

- Water – as much as you want! For extra flavor and fun, add fruit or frozen 100% fruit juice ice cubes.
- Sodium free seltzer water
- Juice “spritzers”- Mix a splash of 100% juice with sodium-free seltzer water.

### **Avoid Drinks With Added Sugars:**

- Soda
- Sweetened iced teas
- Fruit punches and fruit-ades
- Sports drinks
- Energy drinks
- Fruit drinks

### **Avoid Drinks With Sugar Substitutes:**

- Diet sodas
- Diet iced teas
- Diet fruit drinks

## Email Message

Use this sample message to communicate with parents by email.

Subject line: **Healthy Habits Power Tips—Stay Cool**

Dear (*insert program name*) Parents,

This month the (*insert program name*) will focus on the importance of drinking water.

### The key messages for parents are:

- Water is the best drink to keep kids hydrated.
- Water is the best choice for kids when they are being active and playing sports.
- Serve water at every snack and meal. Make sure that water is available all day for your child.

### The key messages for kids are:

- Water is the best thirst quencher.
- Drink water often when you play.
- Drink water instead of juice or soda at every meal.

Keep your children hydrated with these **Healthy Habits Power Tips**:

- **Drink water often.** Serve water at every snack and meal time. When your kids are physically active, make sure they have a bottle of water to drink from during their activity. Our bodies are the best judge of how much water we need. Teach your kids to drink whenever they are thirsty.
- **Do not serve drinks with sugar!** This includes sodas, sports drinks, sweetened iced teas, fruit drinks, and energy drinks. Drinking too many sugar-sweetened drinks increases the risk for overweight in kids and adults and can also cause dental cavities.
- **Make water even more FUN!** For extra flavor and fun, add sliced fruit or frozen 100% fruit juice ice cubes to water. Or, mix a splash of 100% juice to sodium-free seltzer water for a refreshing treat.

For more information on healthy drink options, check out <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks/index.html>

For more on keeping your family healthy, visit [www.foodandfun.org](http://www.foodandfun.org).

# Food & Fun Afterschool 2<sup>nd</sup> Edition

## Parent Communications- Spanish

---

### Newsletter Article

*Use this article in your organization's publications. Be sure to include the credit, "Proporcionado por Harvard School of Public Health Prevention Research Center sobre la Nutrición y la Actividad Física y la YMCA de USA."*

## LOS NIÑOS HIDRATADOS SON NIÑOS SALUDABLES

Este mes el (*insert program name*) se concentrara en la importancia de beber agua.

### Los mensajes claves para los padres son:

- El agua es el mejor líquido para mantener hidratados a los niños.
- El agua es la mejor opción para los niños cuando están activos y practican deportes.
- Sirva agua con cada merienda y comida. Asegúrese que haya agua disponible para su hijo/a en todo momento.

### Los mensajes claves para los niños son:

- El agua es lo mejor para quitar la sed.
- Bebe agua frecuentemente cuando juegues.
- Bebe agua en lugar de jugo o gaseosa con cada comida.

¿Qué tomar? ¡Agua! Ofrezca agua con cada merienda y comida. Es una excelente opción de bebida para los niños porque no tiene calorías, es de bajo costo y ¡sale del grifo más cercano! Los niños deben tomar mucha agua cuando juegan y están activos.

Aquí hay algunos consejos para mantener a los niños contentos, saludables e hidratados:

- **Beber agua a menudo.** Sirva agua con cada merienda y comida. Cuando sus hijos estén activos físicamente, asegúrese de que tengan una botella de agua para beber durante la actividad. Nuestro cuerpo es el mejor juez de la cantidad de agua que necesitamos. Enseñe a sus hijos a beber cuando tienen sed.
- **¡No sirva bebidas azucaradas!** Esto incluye las gaseosas, las bebidas

deportivas, el té helado azucarado, los refrescos de frutas y las bebidas energizantes. Tomar demasiadas bebidas azucaradas aumenta el riesgo de sobrepeso en los niños y adultos, y además puede causar caries dentales.

- **Pregunte.** Asegúrese que los programas después de clase o los campamentos durante el día ofrezcan agua con todas las comidas y meriendas, y den recreos para tomar agua durante el día.

¡Usted mismo debe tomar mucha agua durante el día! Al dar el ejemplo ahora, ayudará a que sus niños aprendan cómo mantenerse saludables e hidratados mientras que crecen.

Para más información, visite [www.foodandfun.org](http://www.foodandfun.org).

### **[Side Bar]**

#### **Seleccione:**

- Agua: ¡toda lo que quiera! Para añadir sabor y diversión, añada cubitos de hielo hechos con fruta o jugo 100%.
- Agua con gas sin sodio.
- Jugos carbonatados: mezcle una pequeña cantidad de jugo 100% con agua gasificada sin sodio.

#### **Evite las bebidas con azúcar añadida:**

- Gaseosa
- Té helado azucarado
- Ponches y aguas de fruta
- Bebidas deportivas
- Bebidas energizantes
- Refrescos o licuados de fruta

#### **Evite las bebidas con sustitutos del azúcar:**

- Gaseosas dietéticas
- Té helado dietético
- Refrescos de fruta dietéticos

## Email message

Use this sample message to communicate with parents by email.

Subject: **Consejos útiles para desarrollar hábitos saludables y permanecer fresco**

Estimados Padres de (*insert program name*):

Este mes el (*insert program name*) se concentrara en la importancia de beber agua.

### Los mensajes claves para los padres son:

- El agua es el mejor líquido para mantener hidratados a los niños.
- El agua es la mejor opción para los niños cuando están activos y practican deportes.
- Sirva agua con cada merienda y comida. Asegúrese que haya agua disponible para su hijo en todo momento.

### Los mensajes claves para los niños son:

- El agua es lo mejor para quitar la sed.
- Bebe agua frecuentemente cuando juegues.
- Bebe agua en lugar de jugo o gaseosa con cada comida.

Mantenga a sus hijos bien hidratados con estos **Consejos útiles para desarrollar hábitos saludables:**

- **Beba agua a menudo.** Sirva agua con cada merienda y comida. Cuando sus hijos estén físicamente activos, asegúrese de que tengan una botella de agua para consumir durante la actividad. Nuestro cuerpo es el mejor juez de la cantidad de agua que necesitamos. Enseñe a sus hijos a beber cuando tienen sed.
- **¡No sirva bebidas azucaradas!** Esto incluye las gaseosas, las bebidas deportivas, el té helado azucarado, los refrescos de frutas y las bebidas energizantes. El tomar demasiadas bebidas azucaradas aumenta el riesgo de sobrepeso en los niños y adultos, y además puede causar caries dentales.
- **¡Haga que el agua sea aún más DIVERTIDA!** Para añadir sabor y diversión, añada cubitos de hielo hechos con fruta o jugo 100%. Para un aperitivo refrescante, mezcle un poco de jugo 100% con agua con gas sin sodio.

Para más información, visite [www.foodandfun.org](http://www.foodandfun.org).