

POTTER THE OTTER
A TALE ABOUT WATER



Written by: Shalini Singh | Illustrated by: Leann Magde Sirkin

LA NUTRIA POTTER
UN CUENTO ACERCA DEL AGUA

POTTER THE OTTER A TALE ABOUT WATER

FIRST 5 wants kids to grow up healthy and strong, and we know that habits form early. We developed **Potter the Otter: A Tale About Water** to assist parents and childcare providers in talking with young children about making healthier drink choices. Healthy choices lead to healthy kids who grow up to be healthy adults.

Did You Know?

The average 4-5 year old child consumes 17 teaspoons of added sugar a day - which amounts to 65 pounds of added sugar a year. The majority of a child's added sugar intake comes from fruit drinks, high-fat desserts, soft drinks and candy.

Check the label and remember the number 4!

Figuring out how much sugar is in a drink or food can be tricky.

Here's a tip: **Grams of Sugar ÷ 4 = Teaspoons of Sugar**

For example: for a 20 ounce soda: 69g of sugar ÷ 4 = 17 teaspoons of sugar

LA NUTRIA POTTER UN CUENTO ACERCA DEL AGUA

FIRST 5 quiere que los niños crezcan sanos y fuertes y sabemos que los hábitos se forman a temprana edad. Nosotros creamos a **La Nutria Potter: Un Cuento Sobre el Agua** para ayudar a los padres y proveedores del cuidado infantil a platicar con los niños acerca de hacer decisiones de bebidas más saludables. Las opciones saludables conducen a niños sanos quienes crecen siendo adultos sanos.

¿Sabía usted que?

El promedio de niños de 4 a 5 años de edad consume 17 cucharitas de azúcar al día - que da un total de 65 libras de azúcar al año. La mayoría del consumo de azúcar en un niño viene de jugos de fruta, postres altos en grasa, refrescos y dulces.

¡Revise la etiqueta y recuerde el número 4!

El figurar cuanta azúcar hay en una bebida o alimento puede ser complicado.

Aquí hay una clave: **Gramos de Azúcar ÷ 4 = Cucharitas de Azúcar**

Por ejemplo: para una soda de 20 onzas: 69g de azúcar ÷ 4 = 17 cucharitas de azúcar

Nutrition Facts: Soda

Serving Size 20 fl.oz (591ml)

Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 250

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 55mg 2%

Total Carbohydrate 69g 22%

Sugars 69g

Protein 0g

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet

Not a significant source of calories from fat, saturated fat, trans fat, cholesterol, dietary fiber, vitamin A, vitamin C, calcium and iron

Datos Nutricionales: Soda

Tamaño por Porción 20 fl.oz (591ml)

1 Porción por paquete

Cantidad por Porción

Calorías 250

% Diario

Grasa Total 0g 0%

Colesterol 0mg 0%

Sodio 55mg 2%

Carbohidrato Total 69g 22%

Azúcares 69g

Proteínas 0g

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

No es una fuente de calorías significativa de grasa, grasa saturada, ácido graso, colesterol, fibra dietética, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro.

POTTER THE OTTER A TALE ABOUT WATER LA NUTRIA POTTER UN CUENTO ACERCA DEL AGUA



www.potterloveswater.com



Written by: Shalini Singh
Illustrated by: Leann Magde Sirkin
Translated by: Evelyn Lisette Romero

Text and design copyright © 2011 FIRST 5 Santa Clara County
All rights reserved. Printed in the U.S.A.

Creative Director: Joanne Seavey-Hultquist
Creative Team: Dawn Bussey, Molly Fezell,
and the Bay Area Nutrition and Physical Activity Collaborative Leadership Council



Once upon a time
there was a little otter.

His name was **Potter**
and he loved to
drink water.



Había una vez
una pequeña nutria.

Su nombre era **Potter**
y a él le encantaba
beber agua.



Mama and Papa Otter
would say,
"Potter, drink water
every day!"

Drink water for thirst,
And you should know,
Water is healthy,
It helps you grow!



Mamá y Papá nutria
le decían,
"¡Potter, bebe agua cada día!"

Bebe agua para la sed,
Y tú deberías saber;
El agua es saludable.
¡Te ayuda a crecer!



Potter loves water,
this is true.

He wants his friends
to love water too!

"Let's go on a picnic,"
he said one day.

"We can teach my friends about water
along the way."



A Potter le gusta el agua,
esto es verdad.

El quiere que sus amigos
disfruten del agua también.

"Vamos a un día de campo"
él dijo un día.

"Podemos enseñarle a mis amigos
sobre el agua
a lo largo del camino".



First they spotted **Toada**
who was drinking soda.

Potter said,
"No soda, **Toada!**
It has sugar,
which your teeth don't need.
Water is best for you indeed."



Primero vieron a **Toda**
quien estaba bebiendo soda.

Potter le dijo,
"!Nada de soda, **Toda!**
Tiene azúcar,
la cual tus dientes no necesitan.
El agua de seguro es mejor para ti".



Drink water for thirst,
And you should know,
Water is healthy,
It helps you grow!



Bebe agua para la sed,
Y tú deberías saber;
El agua es saludable.
¡Te ayuda a crecer!



Next they found **Goose**
drinking juice with **Moose**.

Potter said, "Silly **Goose** and **Moose**
throw away that juice!

You must be thirsty after you play,
but drinking water is the best way!"



Después encontraron a **Gus**
bebiendo jugo con **Mus**.

Potter les dijo, "¡**Gus** y **Mus**
tiren ese jugo!

¡Deben tener sed después de
la jugadera,
pero el agua es la mejor manera!"



Drink water for thirst,
And you should know,
Water is healthy,
It helps you grow!



Beban agua para la sed,
Y ustedes deberían saber;
El agua es saludable.
¡Les ayuda a crecer!



Across the bridge
were three **skunks** in a bunch,
who were laughing
and playing
while drinking their punch.

Potter said, "The sugar in punch
might taste yummy,
but you could end up
with too big of a tummy!"



Al otro lado del puente
habían tres **zorrillos** en un grupo,
quienes estaban riendo y jugando
mientras bebían su ponche.

Potter les dijo, "El azúcar en el ponche
puede tener un sabor delicioso,
pero puedes terminar
con una pancita muy grande".



Drink water for thirst,
And you should know,
Water is healthy,
It helps you grow!



Beban agua para la sed,
Y ustedes deberían saber;
El agua es saludable.
¡Les ayuda a crecer!



In their momma's pouches
they found baby kangaroos,
who popped out their heads
while yelling "boo!"

Potter said, "Put down those juice pouches,
they are sugary sweet.
Your body needs water
from your head to your feet."



En las pancitas de sus madres
encontraron pequeños canguros,
quienes sacaron sus cabezas
mientras decían "¡buu!"

Potter les dijo, "Dejen esas bolsitas de jugo,
son dulce azucarado.
Tu cuerpo necesita agua
desde la cabeza hasta los pies".



Drink water for thirst,
And you should know,
Water is healthy,
It helps you grow!



Beban agua para la sed,
Y ustedes deberían saber;
El agua es saludable.
¡Les ayuda a crecer!



After listening to **Potter**
teach them about water....

Toada stopped wanting soda.

Goose and **Moose**
gave up their juice.

Skunks in a bunch
don't drink punch.

And no more juice pouches
for little **kangaroos**,
because instead they now
know what to do!



Luego de escuchar a **Potter**
enseñándoles sobre el agua...

¡**Toda** dejó de querer soda!

¡**Gus** y **Mus**
renunciaron a su jugo!

Los **zorrillos** en grupo
no toman ponche.

Y no más bolsitas de jugo
para los pequeños **canguros**,
porque ahora ellos
saben qué hacer.



Everyone felt happy as can be
as they cheered,
"Water is best for me!"

Drink water for thirst,
And you should know,
Water is healthy,
It helps you grow!



Cada uno se sintió tan feliz y
sano como pudo estar
y juntos gritaron,
"¡El agua es lo mejor para mí!"

Bebe agua para la sed,
Y tú deberías saber;
El agua es saludable.
¡Te ayuda a crecer!



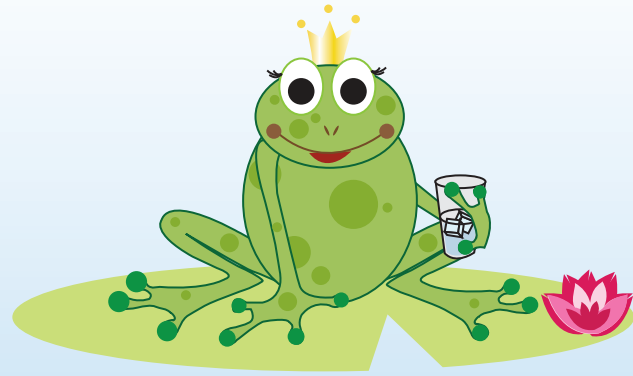
Potter the Otter & Friends

Count the animals, trace the numbers, and names of the animals



1

otter



2

frog



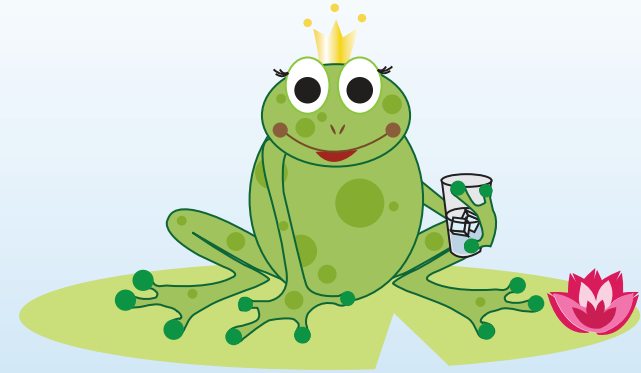
3

moose



1

nutria



2

rana



3

alce



4

goose



5

kangaroo



6

skunk



4

ganso



5

canguro



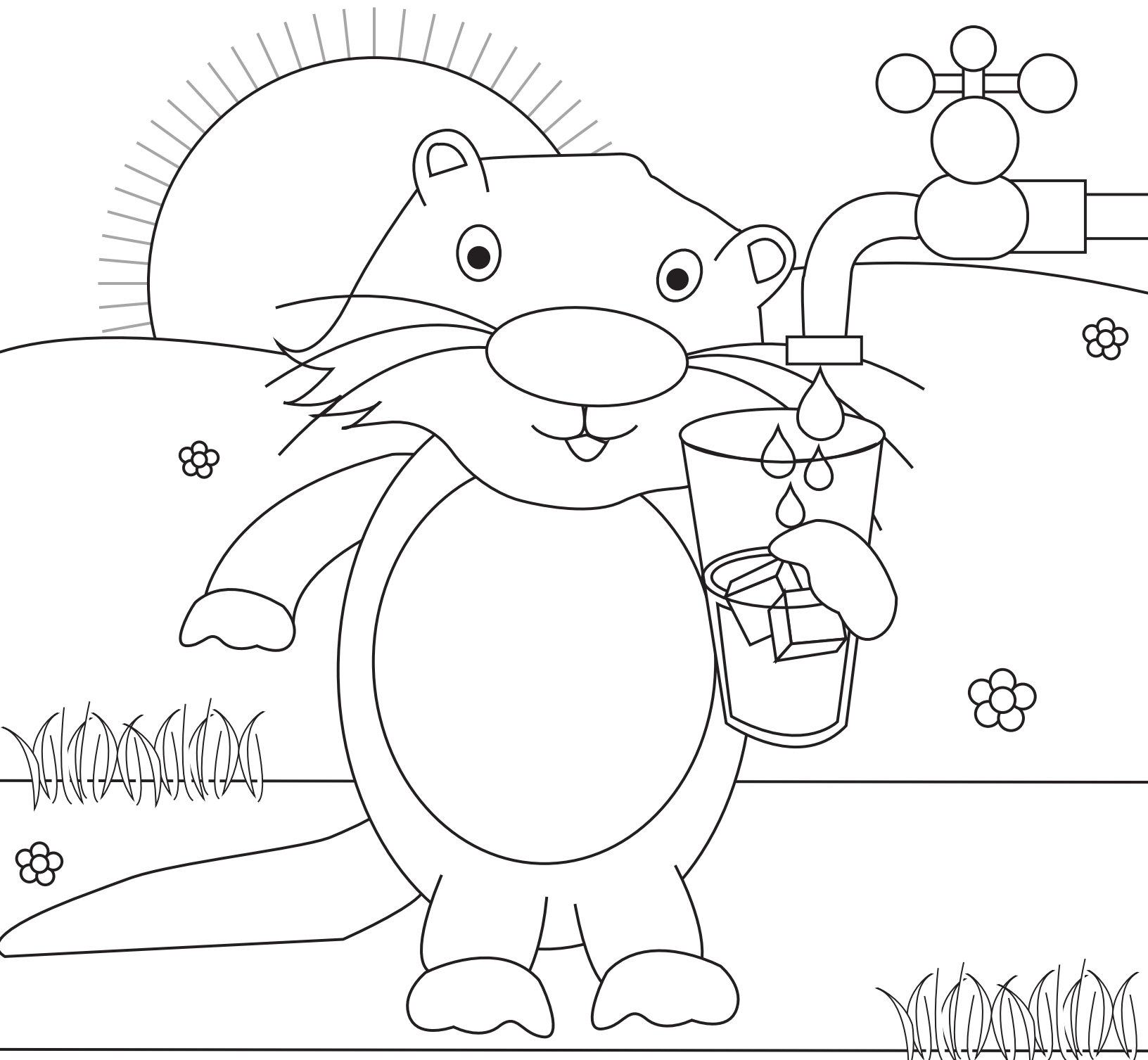
6

zorrillo







La Nutria Potter y Sus Amigos

Cuenta los animales, rastrea las líneas en los números y nombres de los animales









Color Potter the Otter / Pinta a la Nutria Potter









Potter the Otter's Tips for Healthy Kids

-  Drink water when you are thirsty – it is the best choice.
-  Fill a pitcher with water and add fresh fruit slices for more flavor.
-  Limit juice to 4 to 6 ounces per day (less than 1 juice box). Even 100% fruit juice contains sugar and should be limited.
-  Drink low-fat or non-fat milk with meals – it helps your bones and teeth grow strong.
-  Prevent tooth decay – do not put soda or juice in a baby bottle or sippy cup.
-  Make a milkshake using low-fat milk, ice and your favorite berries – Yum!

Check out How Much **Sugar** is In Some Popular Drinks Compruebe Cuánta **Azúcar** hay En Algunas Bebidas Populares

| Drink Bebida | Soda Soda | Capri Sun Juice Pouch Bolsa de Jugo | Sunny D Orange Drink Bebida de Naranja | Tampico Punch Ponche Tampico | Chocolate Milk Leche de Chocolate | Juicy Juice 100% Juice Box Caja 100% Jugo | Low-fat Milk Leche | Water Agua |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Size Tamaño | 12 oz | 7 oz | 8 oz | 8 oz | 8 oz | 6.75 oz | 8 oz | 8 oz |
| Calories Calorías | 140 | 100 | 120 | 110 | 160 | 100 | 102 | 0 |
| Teaspoons of sugar Cucharitas de Azúcar | 10 | 7 | 6.75 | 6.5 | 6.25 | 5.5 | 3.25 | 0 |

Ideas de La Nutria Potter para Niños Saludables








-  Beba agua cuando tenga sed – es la mejor opción.
-  Llene una jarra de agua y agregue rebanadas de frutas frescas para más sabor.
-  Limite el jugo de 4 a 6 onzas por día (menos que 1 caja de jugo). Aun el jugo 100% de fruta contiene azúcar y debería ser limitado.
-  Beba leche baja en grasa o leche descremada con las comidas – esto ayudará a sus huesos y dientes a crecer fuertes.
-  Prevenga las caries dentales – no ponga soda o jugo en un biberón o taza sippy.
-  Haga un licuado de leche baja en grasa, hielo y sus fresas favoritas – ¡Yum!

How to Use This Book

Read the book out loud with your children/students and point out:


- The poor choice of drink on each page and why water is a better choice
- Water is fuel for a child's body
- Water is the best thirst quencher after play or anytime

Show Me the **Sugar** Activity!

-  Line up drinks on a table: Capri Sun Juice Pouch, Juicy Juice Box, Sunny D, 12 oz. can of Soda, Water.
-  Figure out how many teaspoons of sugar are in a drink: Look at the number of grams of sugar and divide by 4. *Example: 20 grams of sugar = 5 teaspoons of sugar.*
-  Ask a child to help you count out the amount of teaspoons of sugar in each drink (using sugar cubes or by pouring teaspoons of sugar into a clear cup).
-  Place the sugar next to the drink.
-  Ask the kids to choose which drinks are best for their body – those would be the drinks with the least amount of sugar in them.
-  Talk about limiting juice to no more than ½ a cup a day.
-  Encourage kids to pledge to drink water and low-fat milk and limit their juice to no more than ½ a cup a day.

Be A Role Model By:

- Drinking water
- Participating in exercise/physical education time
- Serving water and low-fat milk at meal and snack time
- Rewarding kids with non-food items








 Commit to drinking water! Fill out the pledge card found in this book and return in the mail. Visit www.potterloveswater.com for more ideas and activities.

Cómo Usar Este Libro

Lea el libro con sus niños/estudiantes en voz alta y muéstreles:

- La mala opción de bebida en cada página y por qué el agua es una mejor opción
- El agua es el combustible para el cuerpo de un niño
- El agua es la mejor arma para la sed después de jugar o en cualquier momento

¡Actividad “Muéstreme el **Azúcar**”!

-  Alinee las bebidas en una mesa: Bolsa de Jugo 'Capri', Caja de Jugo 'Juicy', 'Sunny D', Soda de 12 onzas, Agua.
-  Descubra cuantas cucharitas de azúcar hay en una bebida: Mire al número de gramos de azúcar y divídalos por 4. *Ejemplo: 20 gramos de azúcar = 5 cucharitas de azúcar.*
-  Pídale a un niño que le ayude a contar la cantidad de cucharitas de azúcar en cada bebida (usando cubos de azúcar o echando cucharitas de azúcar en una taza clara).
-  Ponga el azúcar al lado de la bebida.
-  Pídale a los niños que escojan qué bebidas son las mejores para su cuerpo – esas serían las bebidas con la menor cantidad de azúcar en ellas.
-  Platique sobre limitar el jugo a no más de ½ taza por día.
-  Anime a los niños a prometer beber agua y leche descremada y a limitar el jugo a no más de ½ taza por día.

Sea un Modelo a Imitar:

- Tomando agua
- Participando en tiempo de ejercicios/educación física
- Sirviendo agua y leche descremada durante el tiempo de comida y meriendas
- Recompensando a los niños con artículos no alimenticios

 ¡Comprométase a beber agua! Llene la tarjeta de compromiso encontrada en este libro y devuélvala por correo. Visite www.potterloveswater.com para más ideas y actividades.

\$4.95

This book was made possible through generous funding from
FIRST 5 Santa Clara County, Kaiser Permanente and the Department of Health and Human Services.

Este libro fue posible a través del patrocinio generoso de
FIRST 5 Santa Clara County, Kaiser Permanente y Department of Health and Human Services.
For information regarding the CPSIA on this printed material, call: (203) 595-3636 and provide reference #EAST - 71611

Special thanks to our key partners:
Un agradecimiento especial a nuestros colaboradores principales:

