

Have a Soda Free Summer!

**“Drink
Water!”
Said the Otter**



Dear Parent/Guardian,

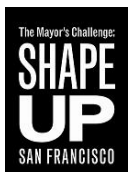
We're very excited to introduce the Soda Free Summer campaign! Why join other Bay Area families who are taking the pledge to be soda free this summer? Soda and sweetened drinks can lead to health problems and cavities, yet children today are drinking more soda than ever.

The program starts off with a short, fun book called *“Drink Water!” Said the Otter*, which will be read to your child during the day. We'll also have other fun activities to teach them about healthy drinks for children and adults.

In the next few days, we'll be sending your child home with a brochure explaining more about Soda Free Summer and asking your family to pledge to be soda free. Please sign the pledge card and join our 10-week campaign to give up soda and other sweetened beverages—for just one summer. Doing this together as a family makes it easier for everyone to stick to it! You will learn more about the good reasons to rethink your drink, and why it's important to make healthy drink choices.

Please visit www.sodafreesummer.org for more information about the campaign. Thank you in advance for your support, and here's to a successful Soda Free Summer!

Sincerely,
Shape Up SF



Estimados Padres/Guardianes,

Estamos bien entusiasmados de introducir La Campaña ¡Un Verano Sin Soda! ¿Por qué hacer el compromiso de no tomar soda este verano? Soda y bebidas azucaradas pueden causar problemas de salud y caries dentales, sin embargo hoy día los niños están tomando más soda que nunca.

El programa comienza con un corto y divertido libro llamado *!Bebe Agua! Dijo el Castor*, el cuál se le leerá a su niño/a durante el día. También tendremos otras actividades divertidas para enseñarles acerca de bebidas saludables para niños/as y adultos.

En los próximos días, estaremos enviándole a la casa con su niño/a un folleto explicándole más acerca de la campaña Verano Sin Soda y pidiéndole a su familia que se comprometa a no tomar soda. Por favor, firme la tarjeta de compromiso y únase a nuestra **campaña de 10-semanas de no beber soda y otras bebidas azucaradas —Sólamete por un verano.** ¡Haciendo esto juntos como familia se le hará más fácil a todos cumplir con este compromiso! Aprenderá más acerca de como recapacitar sobre lo que bebe y por qué es importante escoger bebidas más saludables.

Por favor visite www.sodafreesummer.org para más información acerca de ésta campaña. ¡Gracias por adelantado por su apoyo, y brindemos por un exitoso Verano Sin Soda!

敬愛的家長/監護人，

我們懷著興奮的心情向您推介一個戒汽水的夏天運動！為什麼要和其他灣區家庭一起承諾在這個夏天不喝汽水？汽水和加糖飲品會引致健康問題和蛀牙，但現今的兒童卻較以往喝更多汽水。

這個計劃由一本簡短及有趣，名為「喝清水吧！」水獺說的圖書開始。這本圖書將會在日間讀給您的孩子聽。我們同時備有其他有趣的活動來教導兒童及成人關於健康飲品的選擇。

在未來數天裡，我們將會讓您的孩子把一本說明更多關於戒汽水的夏天的小冊子帶回家，並邀請您的家庭許下承諾不喝汽水。請在承諾咭上簽名，加入這個為期十週—只是一個夏天—的運動，不喝汽水和其他加糖飲品。全家一起參加這個運動能使各人更容易成功地達成目標！您將會學到更多好的理由，讓你重新考慮你的飲品，和為什麼選擇健康飲品是重要的。

請瀏覽www.sodafreesummer.org參考更多關於這個運動的詳細資料。

多謝您的支持，祝您成功地過一個戒汽水的夏天！

幼兒護理員誠啟

