

Rethink Your Drink

Celebrate Soda Free Saturdays

February is National
Childrens Dental Health Month



Healthy Cabarrus
Partnerships for Life

cha CABARRUS
HEALTH
ALLIANCE



 **Atrium Health**
Levine Children's

Piense Bien lo que Tome

Celebre Sábados sin Refrescos

Febrero Es Mes Nacional
de Salud Dental Infantil



Healthy Cabarrus
Partnerships for Life

cha CABARRUS
HEALTH
ALLIANCE



 **Atrium Health**
Levine Children's

Rethink Your Drink

Drinking soda and other sugar sweetened beverages increases risk of tooth decay and chronic diseases such as diabetes (CDC, 2022).



Piense Bien lo que Tome

Beber refrescos y otras bebidas azucaradas aumenta el riesgo de caries y enfermedades crónicas como la diabetes (CDC, 2022).



Rethink Your Drink

This 20 oz. soda has 77 grams of sugar.

77 grams = 15.4 teaspoons



Healthy Cabarrus
Partnerships for Life

cha CABARRUS
HEALTH
ALLIANCE



 **Atrium Health**
Levine Children's

The recommended maximum amount of added sugar per day is 9 teaspoons for men & 6 teaspoons for women and children over the age of 2.

Piense Bien lo que Tome

Este refresco de 20 oz.
tiene 77 gramos de azúcar.

77 gramos = 15.4
cucharaditas



Healthy Cabarrus
Partnerships for Life



CABARRUS
HEALTH
ALLIANCE



La cantidad máxima recomendada de azúcar agregada por día es de 9 cucharaditas para hombres y 6 cucharaditas para mujeres y niños mayores de 2 años.

Rethink Your Drink

This 20 oz. soda has 65 grams of sugar.

65 grams = 13 teaspoons



Healthy Cabarrus
Partnerships for Life



The recommended maximum amount of added sugar per day is 9 teaspoons for men & 6 teaspoons for women and children over the age of 2.

Piense Bien lo que Tome

Este refresco de 20 oz. tiene
65 g de azúcar

65 gramos = 13 cucharaditas



Healthy Cabarrus
Partnerships for Life



CABARRUS
HEALTH
ALLIANCE



La cantidad máxima recomendada de azúcar agregada por día es de 9 cucharaditas para hombres y 6 cucharaditas para mujeres y niños mayores de 2 años.

Rethink Your Drink

This 20 oz. soda has 64 grams of sugar.

64 grams = 12.8 teaspoons



Healthy Cabarrus
Partnerships for Life



The recommended maximum amount of added sugar per day is 9 teaspoons for men & 6 teaspoons for women and children over the age of 2.

Piense Bien lo que Tome

Este refresco de 20 oz. tiene 64 gramos de azúcar.

64 gramos = 12.8 cucharaditas



Healthy Cabarrus
Partnerships for Life



CABARRUS
HEALTH
ALLIANCE



La cantidad máxima recomendada de azúcar agregada por día es de 9 cucharaditas para hombres y 6 cucharaditas para mujeres y niños mayores de 2 años.

Rethink Your Drink

This 20 oz. soda has 73 grams of sugar.

73 grams = 14.6 teaspoons



Healthy Cabarrus
Partnerships for Life



CABARRUS
HEALTH
ALLIANCE



The recommended maximum amount of added sugar per day is 9 teaspoons for men & 6 teaspoons for women and children over the age of 2.

Piense Bien lo que Tome

Este refresco de 20 oz. tiene 73 gramos de azúcar.

73 gramos = 14.6 cucharaditas



Healthy Cabarrus
Partnerships for Life

cha CABARRUS
HEALTH
ALLIANCE



 **Atrium Health**
Levine Children's

La cantidad máxima recomendada de azúcar agregada por día es de 9 cucharaditas para hombres y 6 cucharaditas para mujeres y niños mayores de 2 años.

Rethink Your Drink

This 20 oz. soda has 69 grams of sugar.

69 grams = 13.8 teaspoons



Healthy Cabarrus
Partnerships for Life

cha CABARRUS
HEALTH
ALLIANCE



 **Atrium Health**
Levine Children's

The recommended maximum amount of added sugar per day is 9 teaspoons for men & 6 teaspoons for women and children over the age of 2.

Piense Bien lo que Tome

Este refresco de 20 oz. tiene 69 gramos de azúcar.

69 gramos = 13.8 cucharaditas



Healthy Cabarrus
Partnerships for Life

cha CABARRUS
HEALTH
ALLIANCE



Atrium Health
Levine Children's

La cantidad máxima recomendada de azúcar agregada por día es de 9 cucharaditas para hombres y 6 cucharaditas para mujeres y niños mayores de 2 años.

Rethink Your Drink

Consider trying a fruit-infused water recipe!



Piense Bien lo que Tome

¡Considere Probar una receta de agua con infusión de frutas!



Rethink Your Drink

Cinnamon Apple: 3 sliced apples, 4 cinnamon sticks, juice of 1 orange

Combine the ingredients in a pitcher and keep in fridge for about 2 hours prior to serving for best results. Amount of ingredients will vary based on pitcher size.



Piense Bien lo que Tome

Manzana con canela: 3 manzanas en rodajas, 4 palitos de canela, el jugo de 1 naranja

Combine los ingredientes en un jarro y manténgalos en el refrigerador durante aproximadamente 2 horas antes de servir para obtener mejores resultados. La cantidad de ingredientes variará según el tamaño del jarro.



Rethink Your Drink

Consider trying a fruit-infused water recipe!



Piense Bien lo que Tome

¡Considere Probar una receta de agua con infusión de frutas!



Healthy Cabarrus
Partnerships for Life



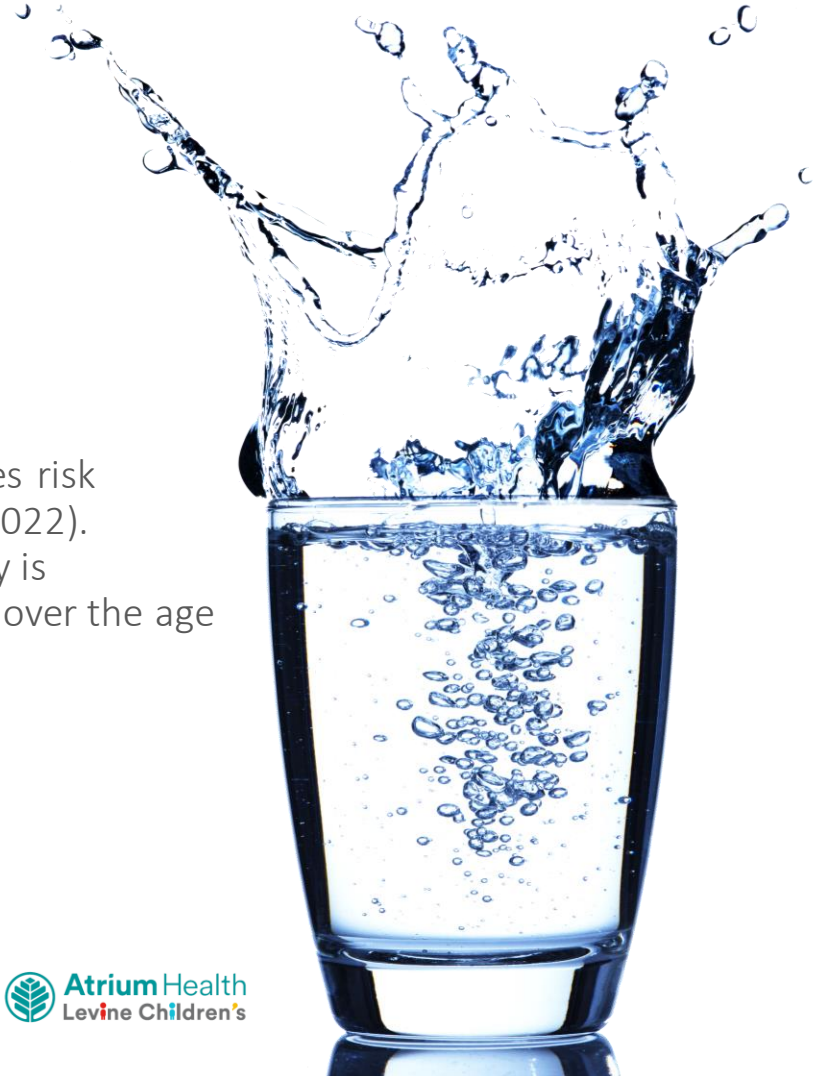
CABARRUS
HEALTH
ALLIANCE



Rethink Your Drink

Celebrate Soda Free Saturdays

Drinking soda and other sugar sweetened beverages increases risk of tooth decay and chronic diseases such as diabetes (CDC, 2022). The recommended maximum amount of added sugar per day is 9 teaspoons for men & 6 teaspoons for women and children over the age of 2.



Healthy Cabarrus
Partnerships for Life



Piense Bien lo que Tome

Celebre Sábados sin Refrescos

Beber refrescos y otras bebidas azucaradas aumenta el riesgo de caries y enfermedades crónicas como la diabetes (CDC, 2022). La cantidad máxima recomendada de azúcar agregada por día es de 9 cucharaditas para hombres y 6 cucharaditas para mujeres y niños mayores de 2 años.



Healthy Cabarrus
Partnerships for Life

cha CABARRUS
HEALTH
ALLIANCE



Atrium Health
Levine Children's

Rethink Your Drink

Submit photos of your family drinking non-sugar sweetened beverages.



Email pictures to Derek Wilson @ derek.wilson@cabarrushealth.org

