Children from 1-5 years old only need 4 ounces (½ cup) of drink at one time.

Los niños de entre 1 y 5 años solamente necesitan 4 onzas (½ vaso) de una bebida por vez.

This is a 4 oz. serving size.
Compare your child's cup to this one.
Este vaso contiene 4 onzas.
Compare el vaso de su niño con este vaso.

4 ounce cup actual size
Tamaño real de un vaso de 4 onzas

To prevent your child from drinking too much you can:

Para prevenir que su niño tome demasiados líquidos usted puede:

- Give fruits instead of juice.
  Darle frutas en lugar de jugo.
- Use a 4-6 oz. regular cup – not a sippy cup.
  Utilizar un vaso común de entre 4 y 6 onzas en lugar de un vaso entrenador.
- Only provide 4 ounces of drink at a time.
  Darle solamente 4 onzas de bebida por vez.
- Don't allow your child to walk around with a cup, sippy cup or bottle.
  No dejar que su niño camine alrededor con un vaso, vaso entrenador o biberón.
- Have your child sit at the table to drink.
  Sentar a su niño a la mesa para tomar los líquidos.
- Limit sweet drinks.
  Limitar la cantidad de bebidas dulces.
- Give water daily.
  Darle agua todos los días.

ML-025443 6/14

Is My Child Drinking Too Much?

¿Está mi niño tomando demasiados líquidos?

The amount your child should drink *each day* depends on the type of beverage. Use this chart as a guide:

La cantidad que su niño debe de tomar cada día depende del tipo de bebida. Utilice este cuadro como guía:

Age/Edad	Milk/Leche	Juice/Jugo	Sweet Drinks/Bebidas dulce	Water/Agua
1-3 Year Old Entre 1 y 3 años	2 cups or 16 ounces 2 vasos de 16 onzas	½ cup or 4 ounces ½ vaso o 4 onzas	*(Tea, Soda, Fruit Drink, etc)* *(Té, soda, bebidas de fruta, etc.)* Avoid drinking sweet drinks daily. Encourage water instead. Evite que tome bebidas dulces todos los días. En su lugar aliéntelo a que tome agua.	In general, WIC children (1-5 years old) could consume 3-4 servings (4 oz each) of water per day if they are following the amount of foods and drink that WIC suggests. En general, los niños de WIC (entre 1 y 5 años de edad) pueden consumir entre 3 y 4 bebidas (4 onzas) de agua por día si cumplen con la cantidad de comida y bebidas que sugiere WIC.
4-5 Year Old Entre 4 y 5 años	2-3 cups or 16-24 ounces De 2 a 3 vasos o 16 a 24 onzas *Milk can be reduced if the child eats cheese or yogurt instead.* *La cantidad de leche se puede reducir si el niño come queso o yogurt.*	½ cup or 4 ounces ½ vaso o 4 onzas		*The amount of water needed depends on weight, activity level, age and how much water the child gets from other foods and drinks.* *La cantidad de agua necesaria depende del peso, del nivel de actividad física, edad y cantidad de agua que el niño obtiene de otras comidas y bebidas.*

If your child drinks too much milk, juice or sweet drinks it can cause these problems:

Si su niño bebe demasiada leche, jugo o bebidas dulces, esto puede causar los siguientes problemas:

Milk	Leche	Juice or Sweet Drinks	Jugo o bebidas dulces
• Excessive weight gain.	• Aumento excesivo de peso.	• Excessive weight gain.	• Aumento excesivo de peso.
• Low Hemoglobin (iron) levels.	• Hemoglobina baja.	• Dental cavities.	• Caries dentales.
• Full feeling and child may not want to eat as much.	• Sentirse lleno por lo que el niño posiblemente no quiera comer mucho	• Diarrhea.	• Diarrea.
		• Stomach ache or excessive gas.	• Dolor de estómago o exceso de gases.

DHEC
PROMOTE PROTECT PROSPER
South Carolina Department of Health and Environmental Control

WIC
Women, Infants & Children
SOUTH CAROLINA

www.scdhec.gov/wic