

# Tomar de un vaso

Ayude a su hijo a desarrollar hábitos sanos de bebida.



Introduzca el vaso a los 6 meses de edad.  
Utilice un vaso con agarraderos  
Sirva leche con las comidas  
Sirva jugo 100% de frutas una vez al día  
Sirva agua entre las comidas  
Sirva solo bebidas saludables



Utilice la mamila para server bebidas después de los 15 meses de edad  
Use el vaso de entrenamiento  
Deje a su hijo portar un vaso todo el día  
Sirva sodas