

# TRANSITION TO CUP DRINKING

## Help your baby grow healthy eating habits.

Your baby is ready to start learning to drink from a cup when they can sit without support and use their lower lip to form a seal on the edge of a cup. This usually happens at 6 months.



- Cups without lids are best for teeth and speech development. Use breastmilk or formula. Only put a small amount in the cup. Raise the cup up just enough that they can sip at their own pace.
- If using a sippy cup to transition to open cup drinking, choose a cup with a straw rather than a hard spout.
- Do not allow your child to carry a cup for comfort outside of mealtimes.
- Wait until after the child's first birthday to serve cow or goat milk. Do not serve juice or caffeinated beverages to babies or toddlers.
- Buy cups that are BPA-free. Discard cups that have scratches.
- When sending cups to child care, clearly label the child's name on the cup.

**For best health, children should be fully transitioned to regular cups by 15 months.**

# TRANSICIÓN A BEBER DE UNA TAZA

## Ayude a su bebé a desarrollar hábitos alimenticios saludables.

Su bebé está listo para comenzar a aprender a beber de una taza cuando puede sentarse sin apoyo y usar su labio inferior para formar un sello en el borde de una taza. Esto suele suceder a los 6 meses.



- Las tazas sin párpados son las mejores para los dientes y el desarrollo del habla. Use leche materna o fórmula. Solo ponga una pequeña cantidad en la taza. Levante la taza lo suficiente como para que puedan beber a su propio ritmo.
- Si usa una taza para sorber para hacer la transición a la bebida de taza abierta, elija una taza con una pajita en lugar de un pico duro.
- No permita que su hijo lleve una taza para mayor comodidad fuera de las comidas.
- Espere hasta después del primer cumpleaños del niño para servir leche de vaca o cabra. No sirva jugo o bebidas con cafeína a bebés o niños pequeños.
- Compre tazas que estén libres de BPA. Deseche las tazas que tengan rasguños.
- Al enviar tazas a la guardería, etiquete claramente el nombre del niño en la taza.

**Para una mejor salud, los niños deben hacer la transición a tazas regulares a los 15 meses.**