











































Kids deserve the best.

Tabla de líquidos

Objetivo: beber _____ vasos de líquido cada día.

Use esta tabla para llevar la cuenta de la cantidad de líquido que consume. Indique a su hijo que tache o coloree una de las imágenes cada vez que beba un vaso.

Día 1	 8 oz	 8 oz	 8 oz	 8 oz	 8 oz	 8 oz
Día 2	 8 oz	 8 oz	 8 oz	 8 oz	 8 oz	 8 oz
Día 3	 8 oz	 8 oz	 8 oz	 8 oz	 8 oz	 8 oz
Día 4	 8 oz	 8 oz	 8 oz	 8 oz	 8 oz	 8 oz
Día 5	 8 oz	 8 oz	 8 oz	 8 oz	 8 oz	 8 oz
Día 6	 8 oz	 8 oz	 8 oz	 8 oz	 8 oz	 8 oz
Día 7	 8 oz	 8 oz	 8 oz	 8 oz	 8 oz	 8 oz