

**Use Go, Slow and Whoa!** to eat and drink your way to a healthy mouth and body.

**GO**

Eat or drink these **anytime.**



- Most natural and healthiest choice
- Low risk for tooth decay
- Examples: apples, black beans and water

**SLOW**

Eat or drink these **less often.**



- No more than two or three times a week
- These are not as nutritious or healthy
- Examples: applesauce, refried beans, pretzels and 100% fruit juice

**WHOA**

Eat or drink these **every once in awhile.**



- Two or three times a month or for special occasions, like birthdays
- Least nutritious and healthy
- Can cause high risk for tooth decay
- Examples: apple pie, chips, fries and soda

A healthy mouth can lead to a healthy body.

**Questions? Call 682-885-6730 or visit [cookchildrens.org](http://cookchildrens.org).**

**CookChildren's**



**Children's  
Oral Health  
Coalition**

led by Cook Children's

**Usar Mucho, Poco y Muy Poco!** al comer y tomar y así tener una boca y cuerpo sanos.

**MUCHO**

Tome o coma estos **en cualquier momento.**



- Lo más natural y la opción mas saludable
- Menos riesgo de causar caries dentales
- Ejemplos: manzanas, frijoles negros y agua

**POCO**

Toma o coma estos **no tan seguidos.**



- No más de 2 a 3 veces por semana
- Estos no son tan saludables ni nutritivos
- Ejemplos: puré de manzanas, frijoles fritos, pretzels y jugo 100% natural

**MUY POCO**

Toma o coma estos **solamente de vez en cuando.**



- Dos a tres veces al mes o en ocasiones especiales, como un cumpleaños
- Son los menos nutritivos y saludables
- Tienen alto riesgo de causar caries dentales
- Ejemplos: pastel de manzana, fritos/papitas, papas fritas y sodas

¡Una boca sana nos da un cuerpo sano!

**Preguntas? Llame 682-885-6730 o visite [cookchildrens.org](http://cookchildrens.org).**

**CookChildren's**



**Children's Oral Health Coalition**

led by Cook Children's