

SOCIAL MEDIA GUIDE FOR HEALTHY BEVERAGE CAMPAIGN

The Stockton Wellness Challenge social media post template is meant to promote key messages of the 21-Day Healthy Beverage campaign on social media. The social media post template includes specific sample content, shareable graphics which will be provided, and a key hashtag, #StocktonWellnessChallenge.

The following sample content categories, challenge/submission, encouragement, engagement, and health information, are specific topics to choose from to help you engage your audience during the campaign period.

SAMPLE CONTENT CATEGORIES:

- Challenge/Submission
- Engagement
- Encouragement
- Health Information

CHALLENGE/SUBMISSION

1. Looking for a challenge? Participate in the Stockton Wellness Challenge 21-Day Healthy Beverage Challenge, 21 days of staying hydrated! Controlling what you drink is a key part of managing diabetes. Submit your pledge card to the participating organization where you received it or text a photo to 844-993-2004 by the deadline to be entered into a \$200, \$100, or \$50 gift card raffle! Submission details found on the Challenge Card. #StocktonWellnessChallenge
2. Choose water instead of sugar-sweetened beverages. Add slices of lime, orange, or cucumber for a refreshing flavor to your water. Don't forget to submit your Pledge Card to the participating organization where you received it or text a photo to 844-993-2004 by the deadline to be entered in a \$200, \$100, or \$50 gift card raffle! Submission details can also be found on the Challenge Card. #StocktonWellnessChallenge
3. Make drinking water a habit. It is believed that a habit is formed after completing a task for 21 days in a row. What better way to make drinking water a habit than by joining the Stockton Wellness Challenge – 21-Day Healthy Beverage Challenge, 21 days of staying hydrated! #StocktonWellnessChallenge
4. Every sip counts! Carry a water bottle with you wherever you go and mark off a glass of water from your Challenge Card every day! #StocktonWellnessChallenge
5. Way to go! You completed 21 days of drinking more water! Submit the Pledge Card to the participating organization where you received it or text a photo to 844-993-2004 by the deadline to be entered into a raffle drawing for a \$200, \$100, or \$50. Let's continue drinking water and other healthy beverages a habit! #StocktonWellnessChallenge

ENCOURAGEMENT

1. Get creative! Add your favorite fruit to your water to give it a kick. #StocktonWellnessChallenge
2. Choosing water instead of sugar-sweetened beverages is a great step to living a healthier life. #StocktonWellnessChallenge
3. Five helpful tips to drink more water every day:
 - Carry a water bottle with you anywhere you go
 - Stock your fridge with water instead of sugar-sweetened beverages
 - Add a slice of lime, lemon, or cucumber to your water
 - Drink water with every meal
 - Choose water over sugary beverages!#StocktonWellnessChallenge
4. I scream, you scream, we all scream for SMOOTHIES! Replace ice cream with a delicious fruit smoothie. Enjoy the sweet, natural flavors of the fruit! #StocktonWellnessChallenge
5. Keep a pitcher of infused water in your refrigerator and drink cold water throughout the day. #StocktonWellnessChallenge

ENGAGEMENT

1. What are your favorite fruits, vegetables, or herbs to make infused water? Tell us by leaving a comment below. #StocktonWellnessChallenge
2. Do you know how much sugar is in your beverage? Check out the Nutrition Facts label on your bottle. Look for the word “Sugar” and see how much added sugar is in your drink per serving. #StocktonWellnessChallenge
3. What is your favorite type of tea? Do you add herbs or fruits to “snazz” it up? Share your creative recipes with us in the comment section below. #StocktonWellnessChallenge

4. Take some time to encourage a family member to drink water. May it be a child or an adult, everyone can benefit from staying hydrated as it gets warmer. Make it fun and share some tips you’ve learned throughout the past few days. #StocktonWellnessChallenge
5. Today we encourage you to share a picture of your favorite beverage recipe on your social media. Make sure to use the hashtag #StocktonWellnessChallenge

HEALTH INFORMATION

1. Sugar-sweetened beverages (soda, fruit drinks, sports drinks, iced tea, flavored water, and energy drinks) are the leading sources of added sugars in the American diet. Frequently drinking sugar-sweetened beverages is associated with weight gain/obesity, Type 2 diabetes, heart disease, and other preventable chronic conditions. Choose water instead of sugar-sweetened beverages! #StocktonWellnessChallenge
2. Did you know that sugar goes by different names? Many sugar-sweetened beverages try to hide their sugar content. Some of these names include corn syrup, cane juice, sucrose, fruit juice concentrates, and glucose, among others. Choose water instead of sugar-sweetened beverages! #StocktonWellnessChallenge
3. Do you know how much sugar you’re drinking in sugary beverages? Almost half of all sugar consumed in the U.S. comes from sugary beverages. Find out how much added sugar you could be drinking every day by visiting <https://calfreshhealthyliving.cdph.ca.gov/en/Pages/beverage-breakdown.aspx> #StocktonWellnessChallenge
4. Stay hydrated! It is important to drink water when you are out in town, especially when you’ve taken a walk. Make sure to drink water before, during, or after engaging in any form of physical activity. #StocktonWellnessChallenge

SOCIAL MEDIA GUIDE FOR HEALTHY BEVERAGE CAMPAIGN

The Stockton Wellness Challenge social media post template is meant to promote key messages of the 21-Day Healthy Beverage campaign on social media. The social media post template includes specific sample content, shareable graphics which will be provided, and a key hashtag, #StocktonWellnessChallenge.

The following sample content categories, challenge/submission, encouragement, engagement, and health information, are specific topics to choose from to help you engage your audience during the campaign period.

SAMPLE CONTENT CATEGORIES:

- Challenge/Submission
- Engagement
- Encouragement
- Health Information

CHALLENGE/SUBMISSION

1. ¿Busca un reto? Participe en el Stockton Wellness Challenge - Reto de 21 días de bebidas saludables, ¡21 días para mantenerse hidratado! Controlar lo que bebe es una parte clave del control de la diabetes. Devuelva su tarjeta de compromiso a la organización participante donde la recibió o envíe una foto por mensaje de texto al 844-993-2004 antes de la fecha límite para participar en la rifa de tarjeta de regalo de 200, 100 o 50 dólares. Los detalles de la participación se encuentran en la tarjeta del desafío. #StocktonWellnessChallenge
2. Elija agua en lugar de bebidas azucaradas. Añade rodajas de lima, naranja o pepino para darle un sabor refrescante a su agua. ¡No olvide devolver su tarjeta de compromiso a la organización participante donde la recibió o envíe una foto por mensaje de texto al 844-993-2004 antes de la fecha límite para participar en la rifa de tarjeta de regalo de \$200, \$100 o \$50! Los detalles de la participación también se encuentran en la tarjeta del desafío. #StocktonWellnessChallenge
3. Convierta el consumo de agua en un hábito. Se cree que un hábito se forma después de completar una tarea durante 21 días seguidos. Qué mejor manera de convertir el tomar agua en un hábito que uniéndose al Stockton Wellness Challenge - Reto de 21 días de bebidas saludables, ¡21 días para mantenerse hidratado! #StocktonWellnessChallenge
4. ¡Cada trago de agua cuenta! ¡Lleve una botella de agua dondequiera que vaya y marque un vaso de agua de tu tarjeta de desafío cada día! #StocktonWellnessChallenge
5. ¡Así se hace! ¡Ha completado 21 días de beber más agua! Devuelva su tarjeta de compromiso a la organización participante donde la recibió o envíe una foto por mensaje de texto al 844-993-2004 antes de la fecha límite para participar en la rifa de tarjeta de regalo de 200, 100 o 50 dólares. ¡Sigamos bebiendo agua y otras bebidas saludables como un hábito! #StocktonWellnessChallenge

ENCOURAGEMENT

1. ¡Sea creativo! Agregue su fruta favorita a su agua para darle un toque especial. #StocktonWellnessChallenge
2. Elegir agua en lugar de bebidas azucaradas es un gran paso para llevar una vida más saludable. #StocktonWellnessChallenge
3. 5 consejos útiles para beber más agua cada día:
 - Lleve una botella de agua a cualquier lugar que vaya
 - Llena su nevera de agua en lugar de bebidas azucaradas
 - Tome agua con cada comida
 - Agregue una rodaja de lima, limón o pepino a su agua
 - ¡Elija el agua en lugar de las bebidas azucaradas! #StocktonWellnessChallenge
4. Yo grito, tú gritas, ¡todos gritamos por BATIDOS DE FRUTA! Reemplaza el helado por un delicioso batido de frutas. ¡Disfrute de los dulces sabores naturales de la fruta! #StocktonWellnessChallenge
5. Mantenga una jarra de agua infundida en su refrigerador y beba agua fría durante todo el día. #StocktonWellnessChallenge

ENGAGEMENT

1. ¿Cuáles son sus frutas, verduras o hierbas favoritas para convertirlas en una infusión de agua? Cuéntenos dejando un comentario a continuación. #StocktonWellnessChallenge
2. ¿Sabe cuánta azúcar contiene su bebida? Revise el panel de “Nutrition Facts” (información nutricional), de su botella. Busque la palabra “Sugar” y vea cuánta azúcar añadida hay en su bebida por porción. #StocktonWellnessChallenge
3. ¿Cuál es su tipo de té favorito? ¿Le añade hierbas o frutas para darle un toque especial? Comparta sus recetas creativas con nosotros en la sección de comentarios. #StocktonWellnessChallenge

4. Tómese un tiempo para animar a un miembro de la familia a beber agua. Ya sea un niño o un adulto, todo el mundo puede beneficiarse de mantenerse hidratado cuando llega el calor. Conviértalo en algo divertido y comparta algunos consejos que haya aprendido en los últimos días. #StocktonWellnessChallenge
5. Hoy le animamos a compartir una foto de su receta de bebida favorita en sus redes sociales. Asegúrese de utilizar la etiqueta #StocktonWellnessChallenge

HEALTH INFORMATION

1. Las bebidas azucaradas (refrescos, bebidas de frutas, bebidas deportivas, té helado, agua con sabor, y bebidas energéticas) son las principales fuentes de azúcares añadidos en la dieta estadounidense. El consumo frecuente de bebidas azucaradas se asocia con el aumento de peso/obesidad, la diabetes de tipo 2, las enfermedades cardíacas y otras enfermedades crónicas prevenibles. ¡Elija agua en lugar de bebidas azucaradas! #StocktonWellnessChallenge
2. ¿Sabía que el azúcar tiene diferentes nombres? Muchas bebidas azucaradas tratan de ocultar su contenido de azúcar. Algunos de estos nombres son jarabe de maíz, jugo de caña, sacarosa, concentrados de jugo de frutas y glucosa, entre otros. ¡Elija agua en lugar de bebidas endulzadas con azúcar! #StocktonWellnessChallenge
3. ¿Sabes cuánta azúcar estás consumiendo en las bebidas azucaradas? Casi la mitad de todo el azúcar que se consume en los Estados Unidos proviene de las bebidas azucaradas. Averigua cuánta azúcar añadida podrías estar bebiendo cada día en el siguiente enlace: <https://calfreshhealthyliving.cdph.ca.gov/es/Paginas/desglose-de-bebidas.aspx> #StocktonWellnessChallenge
4. ¡Manténgase hidratado! Es importante que beba agua cuando esté en la ciudad, especialmente cuando haya dado un paseo. Asegúrese de beber agua antes, durante o después de realizar cualquier tipo de actividad física. #StocktonWellnessChallenge