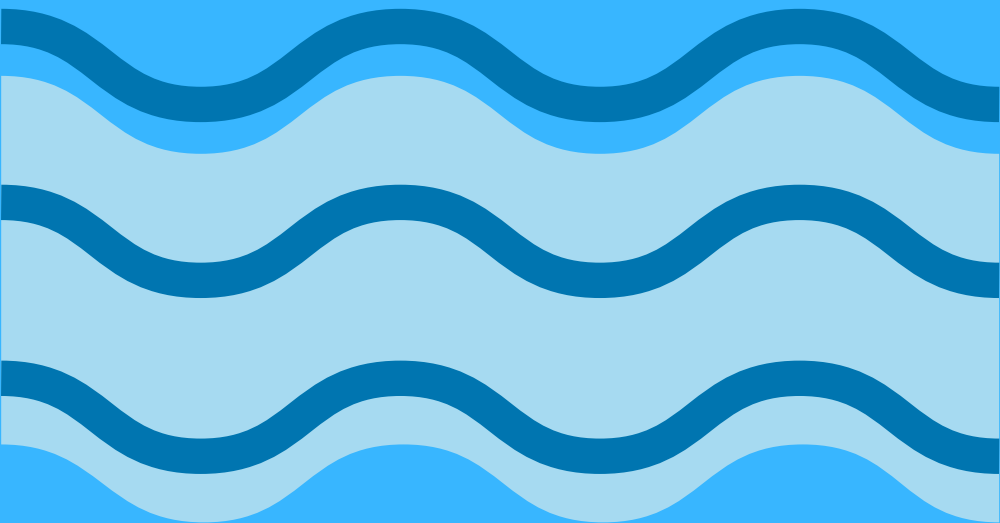


**ÁGUA, DICAS
IMPORTANTES!**

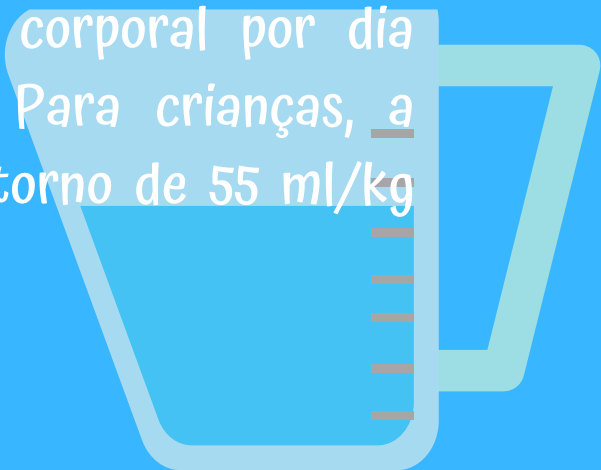


A água é essencial à vida, indispensável ao funcionamento adequado do organismo. Para o consumo humano ela deve ser potável, não oferecendo riscos à saúde, como a transmissão de doenças (hepatite A, verminoses, entre outras).



**Você sabe o quanto
de água devemos
consumir por dia?**

Por exemplo: se você pesa 50 kg, basta multiplicar $50\text{kg} \times 35\text{ ml} = 1,75\text{ L}$ de água por dia que você deve beber. Uma boa média para manter-se hidratado seria de 35 ml/kg de peso corporal por dia para adultos. Para crianças, a média fica em torno de 55 ml/kg de peso por dia.



Estimule a ingestão de água por meio de ações simples como:

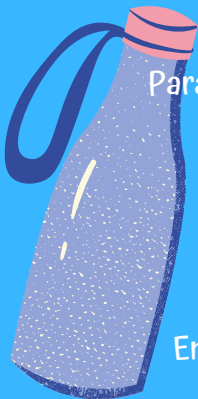
Nos momentos que for beber água, ofereça à criança;

Ao sair de casa leve uma garrafinha de água filtrada para criança e outra para você;

Para as crianças que já apresentem autonomia, facilite o acesso ao filtro d'água e, se possível, utilize recipientes coloridos ou personalizados com desenhos de preferência da criança. As garrafas, também, chamam a atenção da criança para esse consumo;

Em dias quentes ou se a criança apresentar febre reforce essa oferta;

Crianças que praticam atividade física merecem atenção especial, principalmente nos dias mais quentes, por isso redobre os cuidados;



As frutas, legumes e verduras também são fontes de água para o corpo humano e por isso, ofereça sempre às crianças.



Bebidas açucaradas à base de xarope, chás gelados, refrigerantes, refrescos e sucos (naturais e/ou artificiais) não devem substituir o consumo de água pela criança e sua família.

Dê preferência ao recipiente feito com materiais e formatos que facilitem a limpeza!

Após seu uso, não se esqueçam de fazer a higiene adequada com água e sabão!

Importante lembrar que o uso desses recipientes para beber água ou qualquer tipo de bebida é de uso individual, sempre!



Quando compartilhamos esses utensílios aumentamos a possibilidade de adquirir diversas doenças, como a gripe, hepatite A e COVID19!

Por isso, é tão importante que cada um possua a sua própria caneca, copo ou garrafa e, sempre que possível, leve consigo a sua. Lembre-se, nunca compartilhe!

Saiba mais em:

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília : Ministério da Saúde, 2014

Krause - Alimentos, Nutrição E Dietoterapia - 14ª Ed. 2018.

Esperamos, juntos, superar essa pandemia e que, em breve, os alunos voltem a frequentar as escolas, estudar e brincar no convívio normal!

Coordenadoria de Nutrição Escolar - Semed
2020

The bottom of the page features three horizontal, wavy, light blue lines that span the width of the image, creating a decorative border.