

# Vamos todos beber mais água!

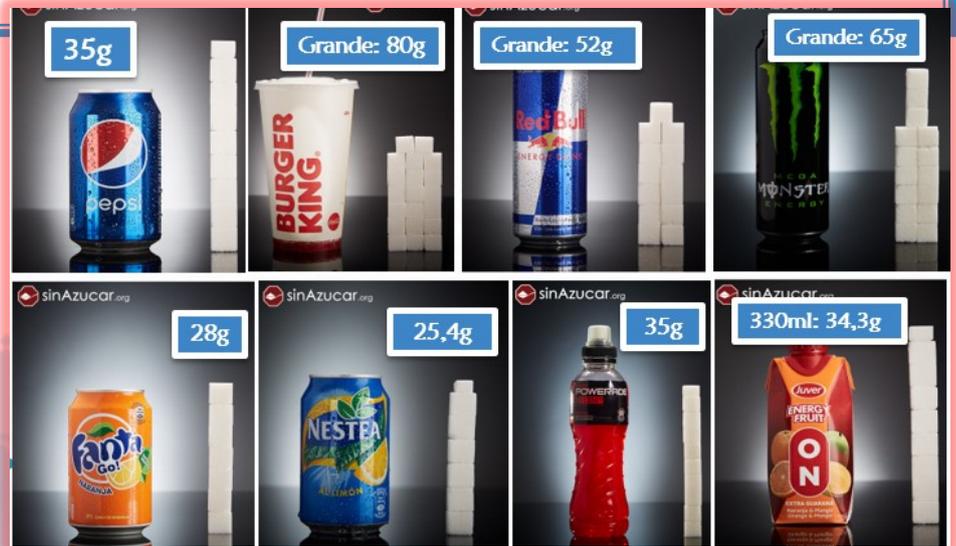
## Contamos com o apoio de todos!

- ♥ Para uma hidratação adequada, deve ser promovido o consumo de **água**, no seu estado natural, ou seja, sem adição de açúcares e/ou aditivos!
- ♥ Assim, pedimos a Vossa colaboração na criação de um ambiente alimentar saudável na escola, com disponibilização aos Vossos filhos das bebidas permitidas, privilegiando a água!



### Sabia que:

- ♦ As bebidas refrigeradas estão no topo dos principais alimentos que mais contribuem para uma ingestão elevada de açúcares adicionados pelas crianças e adolescentes?
- ♦ Há uma forte correlação entre o consumo excessivo de bebidas açucaradas e o **aparecimento de cáries e excesso de peso?**



### Sugestões

Privilegiar a água da rede pública

Utilize rodela de laranja e/ou limão, ou infusões como a de frutos vermelhos

Disponibilize sempre água na lancheira ou mochila do seu filho (atenção o leite não é água!)



A oferta de bebidas açucaradas (em especial bebidas refrigeradas e energéticas) deve ser restrita.

Em caso de dúvidas: [dre.saudeescolar@azores.gov.pt](mailto:dre.saudeescolar@azores.gov.pt)

**Acredite, a saúde do seu filho agradece!**

Fonte: Manual da DGS, Hidratação em Meio Escolar, setembro 2014

Fonte das imagens:

<https://publicdomainvectors.org/pt/vetorial-gratis/Vidro-da-imagem-de-%C3%A1gua/64838.html>

[https://br.freepik.com/vetores-premium/bonitinho-sorindo-feliz-personagem-de-copo-de-agua\\_6105821.htm](https://br.freepik.com/vetores-premium/bonitinho-sorindo-feliz-personagem-de-copo-de-agua_6105821.htm)

<https://visao.sapo.pt/visaojunior/2019-09-17-como-fazer-aguas-aromatizadas-deliciosas/>