

## Vamos aumentar o consumo diário de água nas crianças?



Entre as correrias, o desporto praticado na infância e as brincadeiras mais cansativas, há algo muito importante de qual os miúdos se esquecem: beber água. **Aumentar o consumo diário de água nas crianças** é fundamental para assegurar a saúde e bem-estar dos mais pequenos.

Segundo dados revelados pela *European Food Safety Authority* (EFSA), crianças entre os 2 e os 3 anos devem ingerir 1L de água por dia. A necessidade de ingestão de água vai aumentando à medida que os mais pequenos crescem (1,2L para crianças entre os 4 e os 8 anos e 1,4L para crianças entre os 9 e os 13 anos).

Assim, o Rodinhas deixa-lhe alguns truques para que, de forma natural, os mais pequenos bebam mais água.

### 1. A água deve ser a única escolha entre as bebidas existentes

No que toca aos miúdos. Não fique com pena de lhes rejeitar um refrigerante. Desde cedo, ensine-os que a água deve ser sempre a sua escolha principal, em qualquer altura ou atividade, existindo muitas formas de tornar o seu consumo mais apelativo, de forma saudável. Pode, por exemplo, acrescentar rodela de laranja ou limão à água, assim como elaborar infusões com frutos vermelhos. Desta forma, estará a aumentar o consumo diário de água nas crianças, porque, na realidade, é a única bebida que terão à disposição!

## **2. Informe-se junto do pediatra dos miúdos qual a quantidade de água a beber**

Cada criança é diferente e poderá ter necessidades de ingestão diária de água também diferentes. Com a informação que obtiver, estabeleça pequenos desafios de modo a tornar o cumprimento do objetivo mais fácil. Desta forma, estará não só a aumentar o consumo diário de água nas crianças, mas também irá mantê-los interessados em cumprir com as metas estipuladas.

## **3. Torne o consumo de água apelativo visualmente**

Pode incentivar os pequenos a fazer uma coleção de copos ou então oferecer-lhes uma garrafa atrativa que os incentive a beber água de forma constante. Esta técnica permite-lhe aumentar o consumo diário de água nas crianças sem qualquer esforço.

## **4. Deixe sempre água à vista e acessível**

Aumentar o consumo diário de água nas crianças pode revelar-se difícil devido ao facto de a água não ter cor ou sabor. Por isso, ao deixar sempre a garrafinha dos pequenos à vista, levá-la para qualquer saída de casa ou coloca-la estrategicamente no lugar onde os miúdos estão a brincar, irá aumentar o consumo diário de água nas crianças.

## **5. Seja o exemplo dos mais pequenos!**

Os miúdos gostam de imitar tudo o que os adultos fazem. Por isso, se os mais pequenos virem os adultos a consumir água, tanto fora como dentro das refeições, poderá ajudá-los a aumentar o consumo diário de água lá de casa.

## **6. Aumentar a ingestão de legumes e outros alimentos ricos em água**

Sopas, saladas e fruta devem sempre fazer parte da alimentação diária dos mais novos. Além de se tratarem de alimentos saudáveis, são ricos em água e irão facilitar a ingestão diária de água que os mais novos necessitam. A sopa é uma das preparações culinárias que pode conter uma grande quantidade de água, sobretudo se for generosa em produtos hortícolas. Sabia, por exemplo, que ingerindo duas sopas por dia, é fácil obter-se cerca de 0,5L de água? Conheça a nossa receita de creme de brócolos.

E já que a partir de agora vamos ver o aumento do consumo diário de água nas crianças lá de casa, porque não recompensá-las com um delicioso petisco, como os nossos queques de pera e canela?

