



## Água é vida

**0 a 6 anos**

As famílias foram convidadas a observar algumas crianças de uma creche no Maranhão aprendendo a cuidar da própria saúde nos momentos de ingestão de água.

**ASSISTA AO VÍDEO E LEIA O CARD.**

É possível que surjam algumas dúvidas, como:

**1**

### QUANTAS VEZES POR DIA DEVO OFERECER ÁGUA PARA A CRIANÇA?

As crianças bem pequenas precisam ser hidratadas pelos adultos com muita frequência ao longo do dia. As maiores, embora muitas vezes já sejam capazes de pegar água por conta própria, também precisam ser lembradas pelos adultos no decorrer do dia, de forma que, aos poucos, comecem a adquirir esse hábito tão importante para a manutenção da saúde e do bem-estar.

**2**

### COMO A CRIANÇA APRENDE QUE É IMPORTANTE BEBER ÁGUA?

A criança aprende sobre a importância desse hábito quando aqueles que cuidam dela também se hidratam com frequência e favorecem a oferta de água na rotina diária. O adulto é um aliado importante nessa aprendizagem: ao lado dele, a criança pode conhecer as necessidades de seu corpo e aprender a cuidar de si aos poucos.

**3**

### COMO POSSO AJUDAR PARA QUE A CRIANÇA APRENDA A BEBER ÁGUA SOZINHA?

Quando a criança ainda é bem pequena, depende que o adulto lhe ofereça água. No entanto, é importante que seja incentivada, por exemplo, a segurar o próprio copo quando for capaz, seja ajudada a dosar a quantidade de goles para não se engasgar e tenha seu copo guardado em um lugar conhecido por ela, para que aprenda também a pedir água sozinha em alguns momentos. Já as crianças maiores, quando são incentivadas a beber água, podem se servir sozinhas, mas é importante lembrá-las de que a água deve ser filtrada e armazenada adequadamente.



### FICA A DICA

- As famílias podem ser grandes aliadas na construção de hábitos saudáveis. Procure conversar com elas sobre a importância da ingestão de água potável na rotina da criança.



### PARA SABER MAIS

Clique no link abaixo:

[Pelo direito de beber água](#)

