



Realização:



Apoio:



Parceiro estratégico:



# VIVÊNCIA EM FAMÍLIA



## HIDRATAÇÃO

### VOCÊ SABIA QUE...

- 70% de nosso corpo é composto por água.
- A água é a melhor bebida para hidratar o corpo – nenhum outro líquido pode substituí-la.
- Quando a criança pede água, ela está reconhecendo a sede e o próprio corpo.
- Beber água é um hábito que as crianças precisam desenvolver desde cedo.

### DICAS PARA UM CORPO HIDRATADO

- Tenha sempre uma garrafinha de água potável disponível e acessível às crianças, seja em casa ou na rua.
- Ofereça água ao longo do dia e após a realização de atividades físicas.
- Ajude a criança a nomear a necessidade de beber água.
- Limite as opções de bebidas a que a criança tem acesso, priorizando a água.



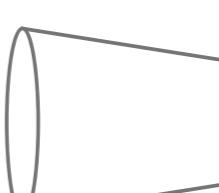
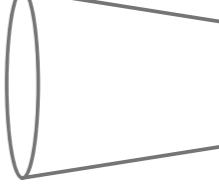
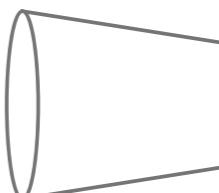
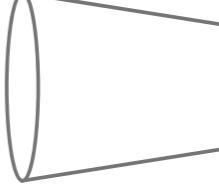
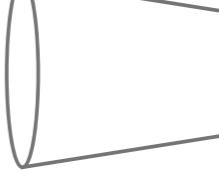
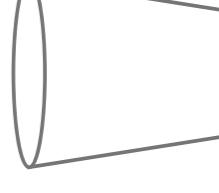
# PRA FAZER JUNTO

- Escolha 2 recipientes para serem os copos mágicos da criança e do adulto. Vocês podem usar uma embalagem plástica pequena, higienizá-la e decorá-la.
  - Pintem de azul um papel mais rígido (como cartolina ou papelão) e, então, recortem 20 gotas de um tamanho que caiba dentro do “copo mágico”. Outra opção é criar 20 gotas com bolinhas de papel azul amassado.
  - A cada copo de água (200 ml) que os membros da família beberem ao longo do dia, uma gota de papel é depositada no “copo mágico”.
  - Antes de dormir, contem quantas gotas vocês colocaram nos copos mágicos, identificando em que momentos sentiram mais e menos sede.
  - Não se esqueçam de “esvaziar” os copos mágicos no início de cada dia.



**GRUPO:** \_\_\_\_\_  
**NOME:** \_\_\_\_\_

Na final da cada dia desonham as balinhas correspondentes à quantidade de gotas d'oxositidas nos canos mágicos

<b>SEGUNDA FEIRA</b>	<b>TERÇA FEIRA</b>	<b>QUARTA FEIRA</b>	<b>QUINTA FEIRA</b>	<b>SEXTA FEIRA</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
Adulto	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto
						
Criança	Criança	Criança	Criança	Criança	Criança	Criança
