



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.

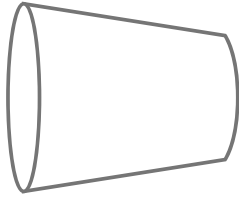
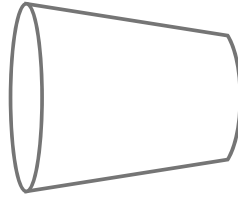
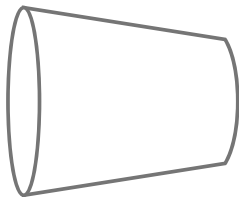
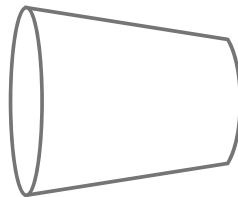
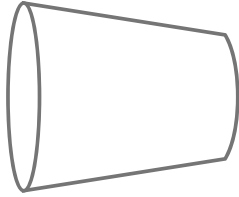
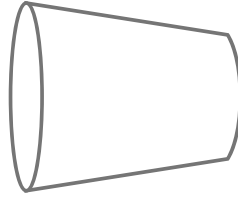
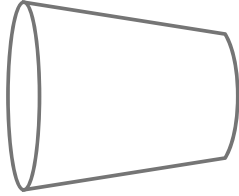
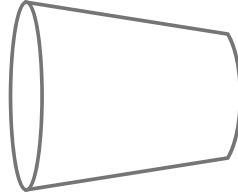
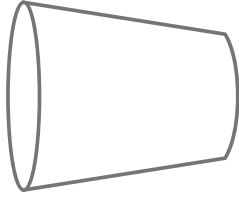
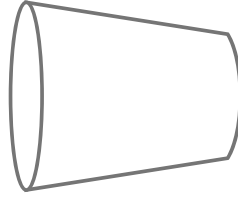
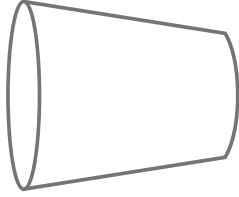
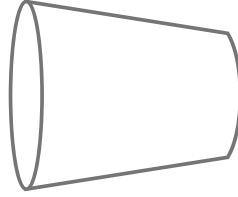
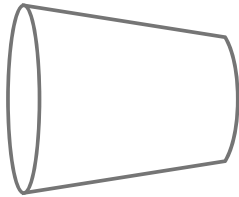


NOME:

DATA: ____/____/____

GRUPO:

No final de cada dia, desenhem as bolinhas correspondentes à quantidade de gotas depositadas nos copos mágicos.

DOMINGO	Adulto 	Criança 
SÁBADO	Adulto 	Criança 
SEXTA FEIRA	Adulto 	Criança 
QUINTA FEIRA	Adulto 	Criança 
QUARTA FEIRA	Adulto 	Criança 
TERÇA FEIRA	Adulto 	Criança 
SEGUNDA FEIRA	Adulto 	Criança 