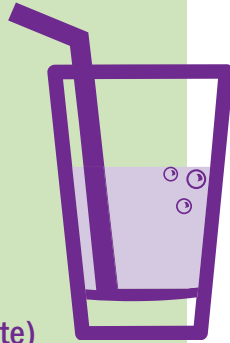


Não Tome Bebidas Açucaradas

Água com as refeições, lanches ou quando tiver sede!

O que conta como uma bebida açucarada?



- Soda (refrigerante)
- Sumo e bebidas de fruta
- Bebidas desportivas
- Bebidas energéticas
- Chá gelado adoçado
- Misturas de bebidas em pó

Você sabia?

As crianças que consomem muito açúcar têm um maior risco de:

- Aumentar de peso de uma forma pouco saudável
- Ter diabetes tipo 2
- Ter cáries nos dentes



Beber bastante água mantém o corpo saudável!

- 1** Cuidado! Mesmo sumo de 100% de fruta pode conter quantidades elevadas de açúcar, às vezes tanto como a soda!
- 2** Mande uma garrafa de água com seu filho quando for para a creche ou a escola.

Não Tome Bebidas Açucaradas

Folha de Dicas

Ofereça água em vez de bebidas açucaradas a seus filhos.

- Não compre bebidas açucaradas. Seus filhos não poderão tomar se elas não estiverem em casa!
- Encoraje os seus filhos a beber muita água enquanto estão a brincar ou praticar esportes.
- Peça bebidas sem açúcar quando comer fora. Os restaurantes sempre têm água!



Beber bastante água mantém o corpo saudável!

- 1** Adicione frutas como limão, lima, morango ou laranjas na água.
- 2** Compre água gaseificada ou seltzer para adicionar as bolhas da soda sem as calorias ou o açúcar!
- 3** Prepare no liquidificador uma bebida de frutinhas congeladas, gelo e hortelã para uma gostosura refrescante.