



## A importância da hidratação no verão



As férias escolares de verão estão chegando, trazendo diversas oportunidades para a criança ir à praia, à piscina, se expor ao sol, brincar e se exercitar de maneira mais intensa. Porém, com a elevação da temperatura ambiente, a necessidade da ingestão de líquidos também aumenta.

A água é um nutriente essencial à vida, visto que desempenha papel fundamental no funcionamento de todos os sistemas e órgãos do organismo, incluindo a regulação da temperatura, a participação no transporte de nutrientes e da eliminação de substâncias tóxicas, nos processos digestivo, respiratório, cardiovascular e renal.

Nos dias de calor, o resfriamento do nosso organismo é realizado através do suor. A criança que se movimenta e brinca muito tem uma perda maior de suor, portanto a recuperação de água deve ser constante.

Sabemos que muitas vezes as crianças esquecem ou não querem beber água para não interromper suas atividades. Mesmo assim, precisamos ter atenção redobrada e oferecer líquidos frescos às crianças ao longo do dia e não apenas quando elas sentem sede, pois este já é um sinal de desidratação.

Além da água, podemos manter os pequeninos hidratados oferecendo sucos naturais ou de polpa, água de coco e uma alimentação rica em frutas, hortaliças frescas e legumes já que estes alimentos possuem água em suas composições, minerais e eletrólitos, importantes para manter as crianças hidratadas por mais tempo. Boas opções são a alface, o tomate, o pepino, a melancia, o melão e o abacaxi.

### Dicas para estimular a ingestão de líquidos nas crianças:

- \* Ofereça bebidas coloridas. Para isso, os sucos de frutas são bons aliados;
- \* Sempre que possível, inclua nas bebidas da criança as frutas de maior preferência;
- \* Ofereça água fresca frequentemente e em pequenos volumes;
- \* Utilize recipientes bem atraentes;
- \* Deixe a água em lugares visíveis e de fácil acesso;
- \* Explique a importância da hidratação;
- \* Sirva como exemplo: beba água pela sua saúde e pela saúde de seus filhos!

Vamos ficar bem atentos, para que a desidratação não atrapalhe as divertidas férias das nossas crianças!