



Água – a melhor bebida para as crianças!

Sempre e a qualquer hora – estas bebidas são excelentes para saciar a sede:

- **Água de torneira = Água potável**
Não contém açúcar e pode ser obtida gratuitamente em toda a Suíça. A água de torneira é controlada periodicamente na Suíça e pode ser consumida sem receio. Em alguns lugares ela provine de fontes ou de lençóis freáticos e por este motivo, o sabor não é igual em todas as regiões.
- **Água mineral (com ou sem gás)**
Não contém açúcar. Dependendo da fonte de origem, ela pode conter diferentes sais minerais.
- **Chás de frutas e de ervas sem açúcar**
Não contém açúcar, custam pouco e existem em diversos sabores.

➤ Estas bebidas não são prejudiciais aos dentes.

De vez em quando e com moderação – estas bebidas não são apenas líquidos, elas também são refeições intermediárias (lanches):

- **Leite**
Contém muitas e importantes substâncias nutritivas (proteína, gordura, açúcar, vitaminas, sais minerais). O leite é uma refeição intermediária completa e não um saciador da sede.
- **Bebidas lácteas com frutas, Ovomaltine, leite achocolatado**
Contém os nutrientes do leite, mas com muito açúcar. Por este motivo não são apropriados para saciar a sede.
- **Sucos de frutas, néctar de frutas**
Todos os sucos de frutas, como por exemplo o de laranja ou maçã, contém – de acordo com a composição – muitos nutrientes importantes (vitaminas, sais minerais), mas também muita frutose. Apenas diluído (na proporção de uma medida de suco com duas de água) ele serve para saciar a sede.

O menos possível – estas bebidas não são apropriadas para saciar a sede:

- **Xarope (Sirup)**
Xarope é um concentrado que contém muito açúcar e deve ser diluído com muita água.
- **Eistee industrial, bebidas gasosas, bebidas doces**
Estas bebidas contêm muito açúcar e nenhum nutriente. Por este motivo não são adequadas para crianças em idade pré-escolar. Também as crianças mais velhas deveriam beber estas bebidas com moderação e não diariamente. Eistee industrial, bebidas gasosas e bebidas doces são prejudiciais aos dentes.

➤ Estas bebidas são prejudiciais aos dentes. Portanto, após ingestão fazer um bochecho com água.

A senhora ou o senhor tem mais perguntas a respeito da nutrição e/ou saúde da sua criança na idade pré-escolar? Direja-se ao aconselhamento de mães em seu município. www.muetterberatung-bl-bs.ch Mais informações sobre alimentos e bebidas podem ser encontradas no site: www.sge-ssn.ch Este folheto foi elaborado em função da campanha «Peso corporal saudável BL»: www.agk.bl.ch



Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion
Kanton Basel-Landschaft

aktion gesundes körporgewicht



Gesundheitsförderung
Schweiz