

HIDRATAÇÃO SAUDÁVEL

PARA ADOLESCENTES

ÁGUA

A água é uma boa escolha ao longo do dia porque hidrata sem fornecer calorias extra nem prejudicar os dentes.



BEBE BASTANTE

CHÁ, CAFÉ OU BEBIDAS QUENTES

Fornecem alguns nutrientes (se for adicionado leite ou alternativas horticolas fortificadas) e algumas contêm cafeína*. Para limitar calorias, beba sem açúcar ou xaropes e com leites magros.



BEBE DE ACORDO COM A SUA PREFERÊNCIA

LEITE

É uma fonte útil de nutrientes, incluindo cálcio, iodo, vitaminas do complexo B e proteína. Crianças mais velhas devem escolher variedades com baixo teor de gordura.



BEBE REGULARMENTE
mas escolha versões magras

BEBIDAS SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR

Fornecem líquidos sem calorias extra. Bebidas como refrigerantes light e xaropes diluídos podem ser ácidas, prejudicando os dentes.



BEBE COM MODERAÇÃO

SUMOS E BATIDOS DE FRUTAS E HORTÍCULAS

Fornecem algumas vitaminas e minerais. Um copo pequeno (150 ml) conta como no máximo uma porção do 5 AO DIA. No entanto, também contêm açúcares e podem ser ácidos, o que pode prejudicar os dentes, por isso é melhor consumi-los com uma refeição.



UM POR DIA

BEBIDAS AÇUCARADAS

Fornecem líquidos, mas contêm calorias provenientes de açúcares, geralmente sem outros nutrientes, e podem ser ácidas. Tanto o açúcar como a acidez podem ser prejudiciais aos dentes. Algumas também contêm cafeína*.



LIMITA

BEBIDAS DESPORTIVAS

São geralmente necessárias apenas se treinar em alta intensidade por mais de uma hora. Podem ter muito açúcar.



APENAS SE NECESSÁRIO

BEBIDAS ENERGÉTICAS

Podem ter muito açúcar e níveis elevados de cafeína* e outros estimulantes. Não são uma boa escolha para menores de 18 anos.



LIMITA