

Health & Nutrition Sciences

Hidratação em...

Crianças e Adolescentes



Quanto líquido uma criança deve beber em um dia?

Cerca de metade das crianças e adolescentes no Brasil não consome a recomendação de líquidos.¹

Crianças e adolescentes devem beber aproximadamente de 6 a 10 porções (200ml) de líquidos diariamente. Portanto, é importante incentivá-los a se hidratarem ao longo do dia.



Ingestão recomendada de líquidos (provenientes de bebidas) para crianças e adolescentes.²

4-8 ANOS



9-13 ANOS



14-18 ANOS



A Importância da hidratação na escola

Pesquisas mostram que as crianças ficam irritadas, desfocadas e cansadas quando não bebem líquidos suficientes.³⁻⁵



Beber água pode ajudar no desempenho escolar!

A cor da urina pode ajudar a identificar como está a hidratação

Um método que pode funcionar como parâmetro da hidratação é avaliar a cor e quantidade de urina.



Se a urina está escura como suco de maçã, é preciso se hidratar mais.



Se é clara como limonada, isso é um sinal de hidratação adequada.

Health & Nutrition Sciences

E a criança não beber a quantidade suficiente de líquido?

Observe esses sinais e sintomas de desidratação.⁶⁻⁸



Dores de cabeça



Facilmente irritado(a) e frustrado(a)



Baixa concentração



Urina escura, urinando menos e prisão de ventre



Boca seca, e/ou lábios rachados



Sonolento(a) e com tontura

Os efeitos da desidratação podem começar com a perda de **1-2% do peso corporal** e o aumento dos níveis de desidratação pode levar ao agravamento dos sintomas.

Dicas para pais e cuidadores⁹



Oferecer água junto com o alimentos

Sirva um pouco de água com refeições e lanches.



Ser um exemplo

Beba água na frente das crianças.



Sirva alimentos que tenham água

Frutas e legumes têm mais de 85% de teor de água.



Manter água por perto

Sempre coloque uma garrafa de água na mochila da criança.



Fazer ser divertido!

Use copos e canudos diferentes ou adicione frutas coloridas, como fatias de laranja.



Oferecer água com frequência

Ao longo do dia, faça disso uma prioridade.

Quando as crianças estiverem fazendo atividades em clima quente ou úmido ou por mais de uma hora, certifique-se de que bebam muito líquido para ajudar a evitar as doenças relacionadas com o calor ou desidratação induzida pelo exercício físico.^{8,10,11}

Referências:

1. Gandy, J., et al., 2018. European Journal of Nutrition, 57 (3), p.S53-S63.
2. IOM. Panel on Dietary Reference Intakes for Electrolytes and Water. 2005. National Academy Press.
3. Adan, A., 2012. J Am Coll Nutr, 31(2), p.71-78.
4. Benton, D., 2011. Nutrients, 3(5), p.555-573.
5. Fadda, R., et al., 2012. Appetite, 59(3), p.730-737.
6. Benton, D. and Burgess, N., 2009. Appetite, 53(1),p.143-146.
7. Derbyshire, E., 2013. J fam health care, 23(5), p.34.
8. D'Anci, K.E., et al., 2006. Nutr. Rev. 64(10), p.457-464.
9. Gibson-Moore, H., 2013. Nutr Bull, 38(2), p.236-242.
10. Popkin, B.M., et al., 2010. Nut. Rev., 68(8), p.439-458.
11. Bergeron, M.F., et al., 2011. Pediatrics, 128(3), p.e741-e747.