

QUALCHE CONSIGLIO PER CHI HA BAMBINI CHE HANNO DIFFICOLTÀ A BERE ACQUA:

AVERE SEMPRE A DISPOSIZIONE
UNA BOTTIGLIETTA D'ACQUA E
PROPORGLI FREQUENTEMENTE DI
BERE, ANCHE SOLO UN SORSO!

PREPARARE DELLE TISANE ALLA
FRUTTA O ALLE ERBE CONCENTRATE,
LASCIARLE RAFFREDDARE E
AGGIUNGERE DEI CUBETTI DI GHIACCIO.
ECCO PRONTO UN TÈ FREDDO
FATTO IN CASA!

AGGIUNGERE ALL'ACQUA DEI CUBETTI
DI GHIACCIO COLORATI:
CONGELARE L'ACQUA AGGIUNGENDO
NEI CUBETTI DELLE FOGLIOLE DI
MENTA, DEI LAMPONI, DEI PEZZETTI
DI LIMONE, ECC.
ANCHE L'OCCHIO VUOLE
LA SUA PARTE!

AROMATIZZARE L'ACQUA
AGGIUNGENDO DUE CUCCHIAI DI
SPREMUTA O SUCCO 100% FRUTTA
OPPURE UN PO' DI SUCCO DI LIMONE!

FAR SCEGLIERE TRA
ACQUA LISCIA O
GASSATA QUELLA
CHE PREFERISCONO!

UTILIZZARE BICCHIERI E BORRACCE
COLORATE E SIMPATICHE. E PERCHÉ
NON LASCIARLI BERE CON UNA
CANNUCCIA ANCHE L'ACQUA?
I BAMBINI BERRANNO PIÙ VOLENTIERI!!



LE BEVANDE

L'IMPORTANZA DI SCEGLIERE BENE!



OGNI GIORNO SI RACCOMANDA DI BERE CIRCA **1 LITRO** PER I BAMBINI E
1.5 LITRI PER GLI ADULTI. UNA BUONA IDRATAZIONE PERMETTE UN MIGLIOR
FUNZIONAMENTO DELL'ORGANISMO, EVITANDO PROBLEMI LEGATI ALLA
CARENZA DI LIQUIDI, COME UNA DIMINUZIONE DELLE PERFORMANCE FISICHE
(ES. STANCHEZZA, MAL DI TESTA, ECC.) E MENTALI
(ES. DIFFICOLTÀ DI CONCENTRAZIONE).



L'UNICA BEVANDA NECESSARIA AL NOSTRO CORPO È L'ACQUA, DEL RUBINETTO, LISCIA O GASSATA, NON FA DIFFERENZA! L'ACQUA PUÒ ANCHE ESSERE BEVUTA SOTTOFORMA DI TISANE NON ZUCCHERATE O DI BRODI POCO SALATI.

COSA E QUANDO BERE?



OGNI MOMENTO DELLA GIORNATA È BUONO PER BERE **ACQUA**, SIA DURANTE I PASTI CHE FUORI. VISTO CHE PERÒ IN GENERE I BAMBINI HANNO UNA SENSAZIONE DI SETE ANCORA POCO SMLUPPATA, SI CONSIGLIA DI PROPORGLI FREQUENTEMENTE DELL'ACQUA E NON ASPETTARE CHE SIANO LORO A CHIEDERE DA BERE! LA SETE È GIÀ UN SEGNALE DI CARENZA DI LIQUIDI NEL CORPO!

ATTENZIONE ALLE BIBITE DOLCI
(BEVANDE A BASE DI COLA, ARANCIATE, SCIROPPI, TÈ FREDDI, ECC.)

LE BIBITE DOLCI SONO COMPOSTE DA ACQUA, MA ANCHE TANTISSIMO ZUCCHERO ... UNA BOTTIGLIETTA DI 5 DL CONTIENE DALLE 10 ALLE 14 ZOLLETTE DI ZUCCHERO!



LE BIBITE DOLCI NON SONO DUNQUE DISSETANTI E SOPRATTUTTO NON SONO DA BERE QUOTIDIANAMENTE, DOVREBBERO ESSERE DEI PRODOTTI DI PIACERE DA RISERVARE PER MOMENTI OCCASIONALI. ANCHE LE BIBITE LIGHT SONO SCONSIGLIATE PERCHÉ MANTENGONO L'ABITUDINE AL SAPORE DOLCE E FAN SÌ CHE I VOSTRI FIGLI RICHIEDANO ALIMENTI SEMPRE PIÙ ZUCCHERATI.