

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

@

A B C

da Água



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**A *água* PODE EXISTIR EM
TRÊS ESTADOS DIFERENTES,
DEPENDENDO DA *temperatura***

LÍQUIDO



SÓLIDO

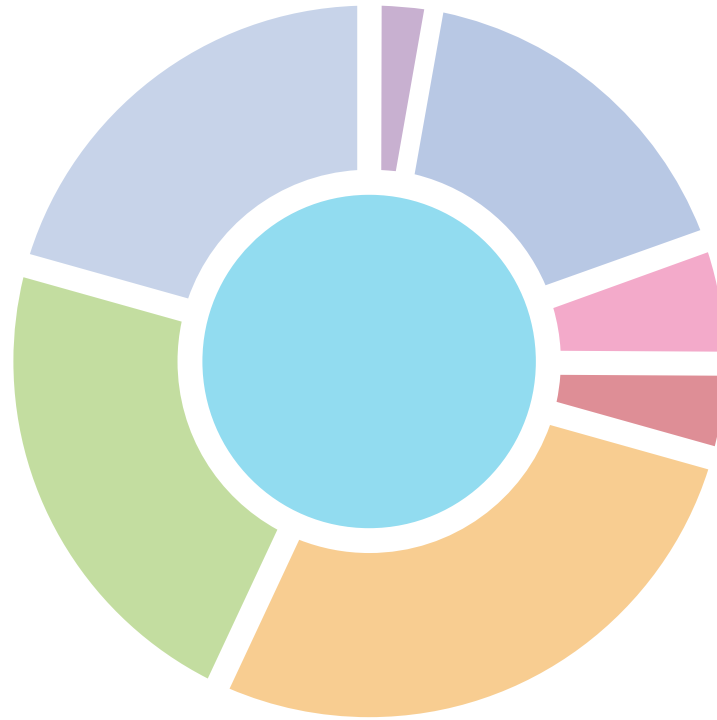


GASOSO

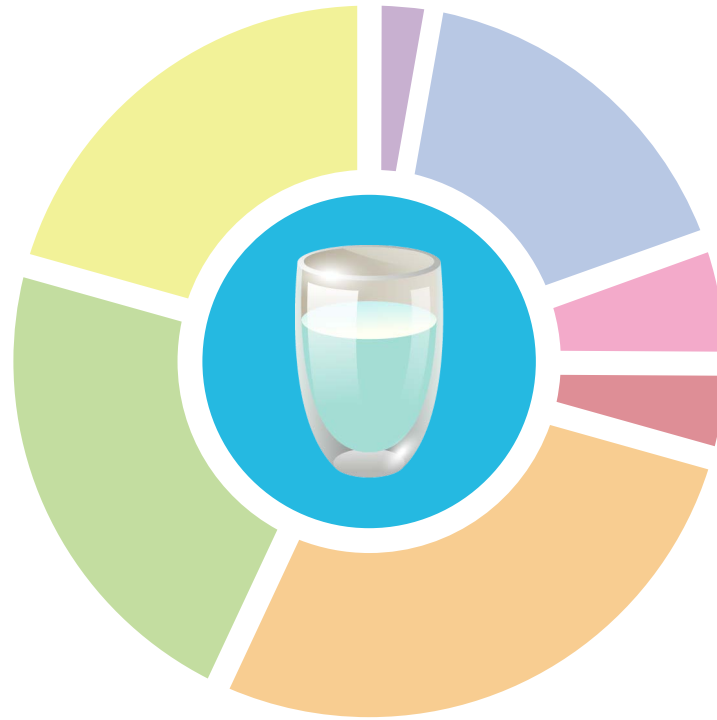


ONDE SE ENCONTRA NA RODA DOS ALIMENTOS?

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

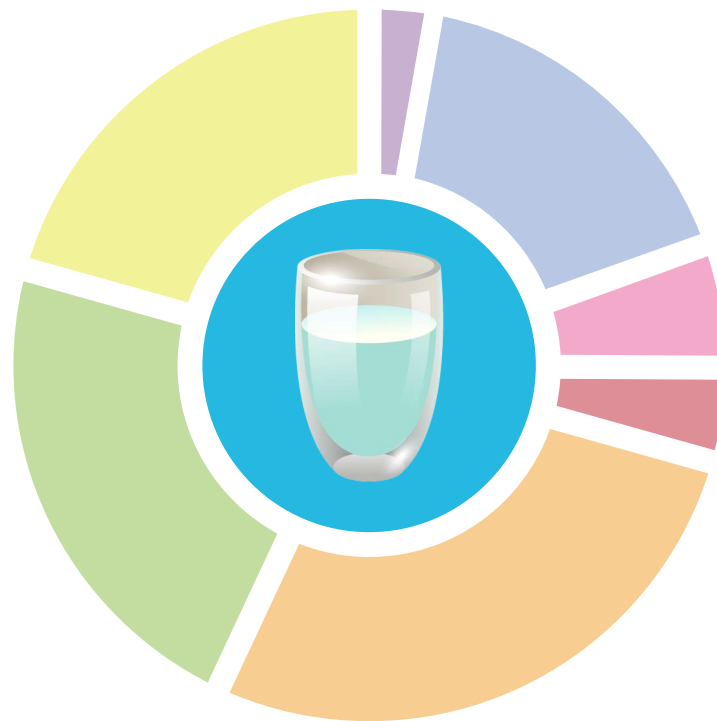


NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



QUAL É A *porção diária*
RECOMENDADA?

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



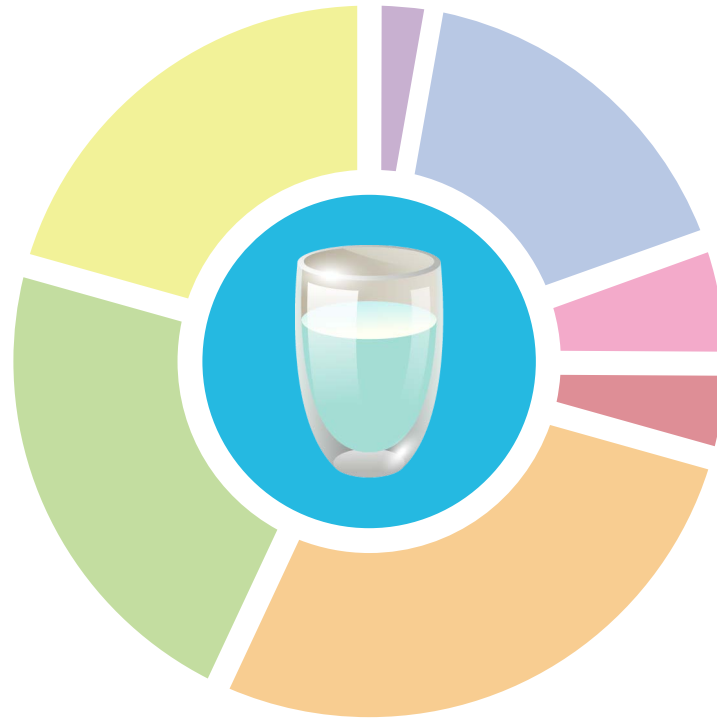
ÁGUA

DEVE SER CONSUMIDA
TODOS OS DIAS
E É A BEBIDA
DE ELEIÇÃO

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

ÁGUA

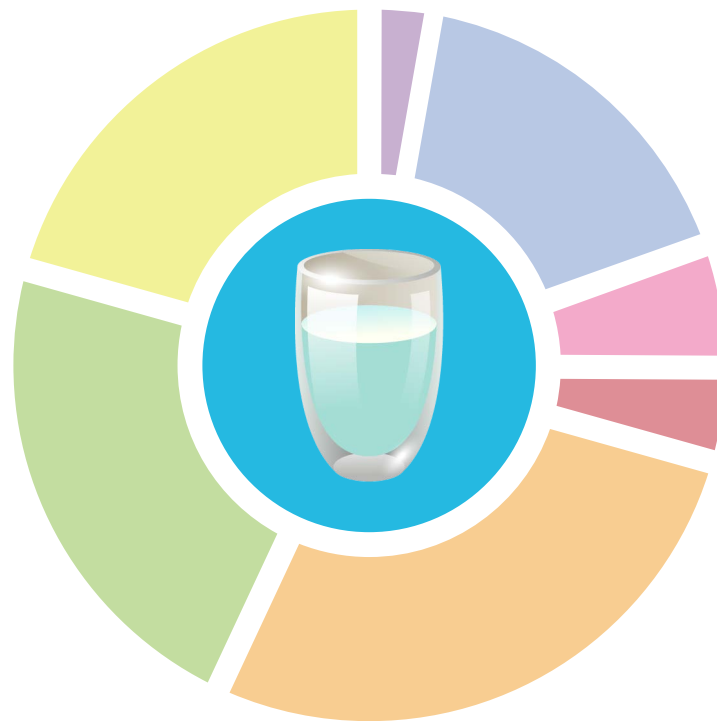
**CRIANÇAS ENTRE
OS 2-3 ANOS**



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

ÁGUA

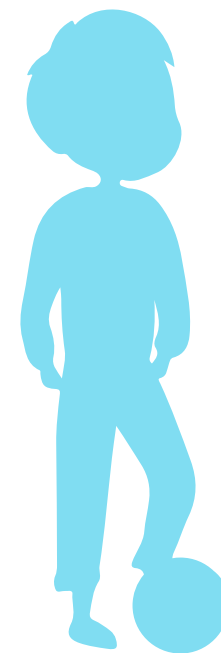
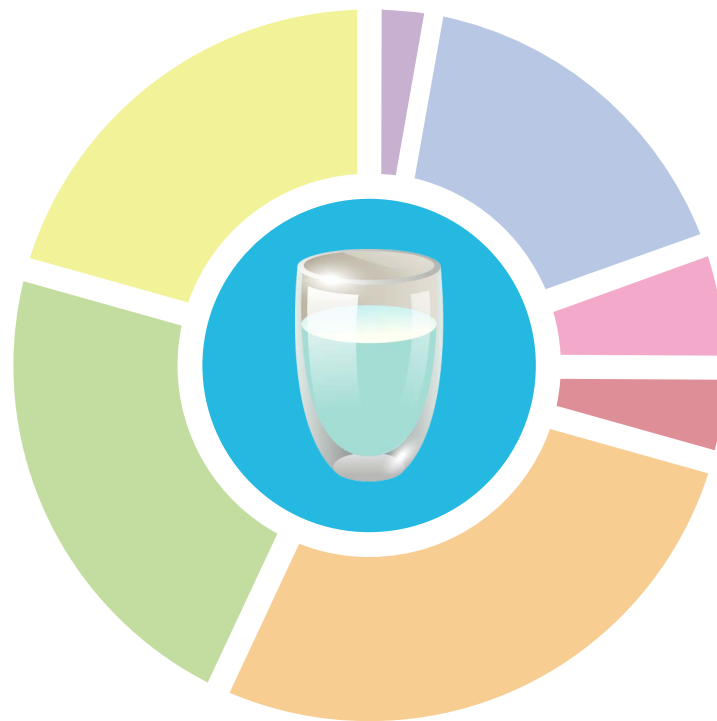
**CRIANÇAS ENTRE
OS 4-8 ANOS**



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

ÁGUA

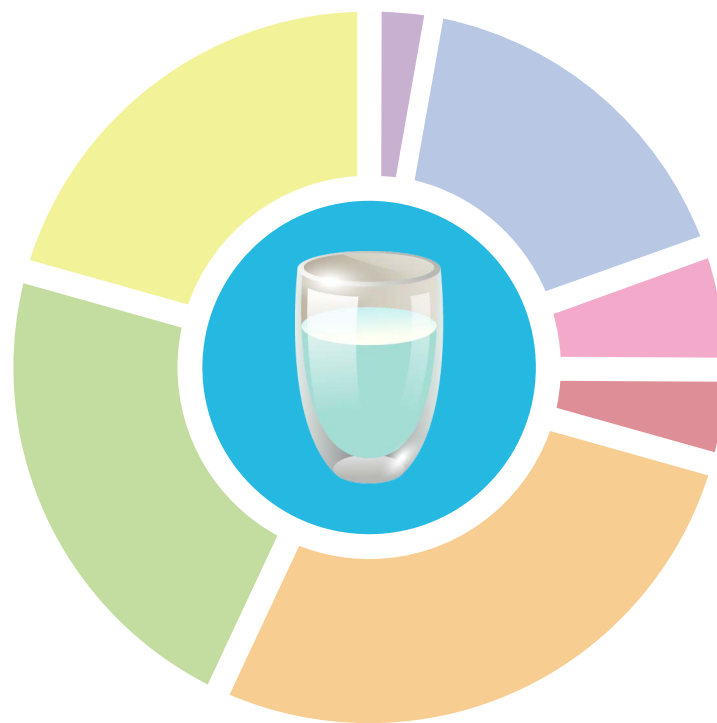
**CRIANÇAS ENTRE
OS 9-13 ANOS**



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

ÁGUA

ADOLESCENTES E ADULTOS



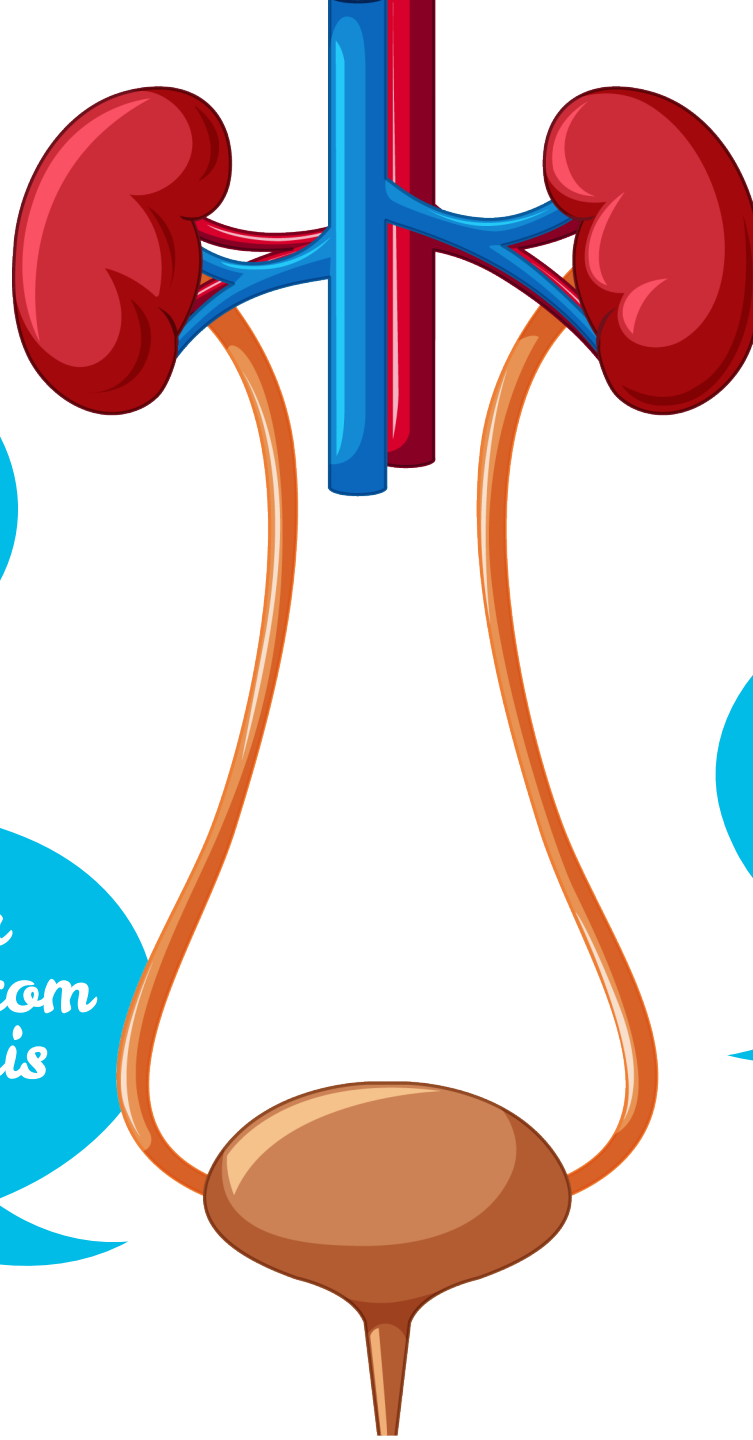
**A COR DA *urina*
DIZ MUITO SOBRE
O ESTADO DE HIDRATAÇÃO
DO NOSSO CORPO**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

*Quando bebemos
pouca água os rins
passam a concentrar
mais a urina*

*A urina fica
mais escura e com
um cheiro mais
intenso*

*Devemos ter
a urina o mais
transparente
possível*



A água DESEMPENHA FUNÇÕES IMPORTANTES

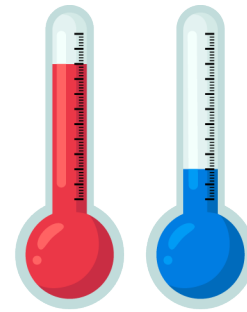
**HIDRATA
O CORPO**



**TRANSPORTA
NUTRIENTES**



**REGULA
A TEMPERATURA**



**AJUDA EM
VÁRIAS FUNÇÕES
DO ORGANISMO**

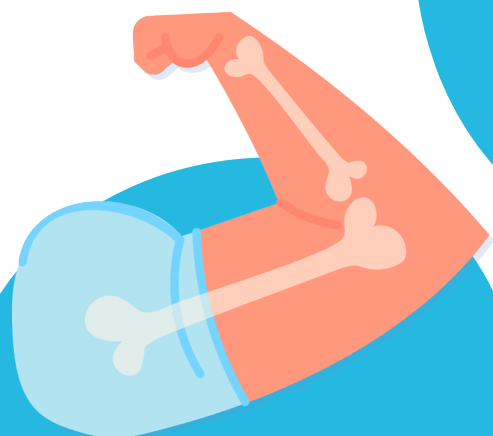


A água **CONTÉM**
MINERAIS ESSENCIAIS
AO FUNCIONAMENTO
DO NOSSO CORPO

NESTLÊ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

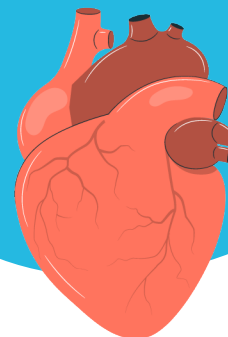


MAGNÉSIO



CÁLCIO

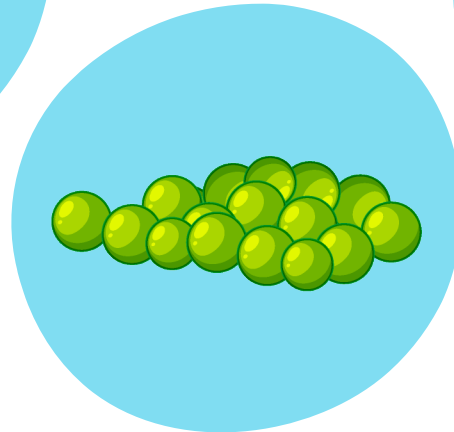
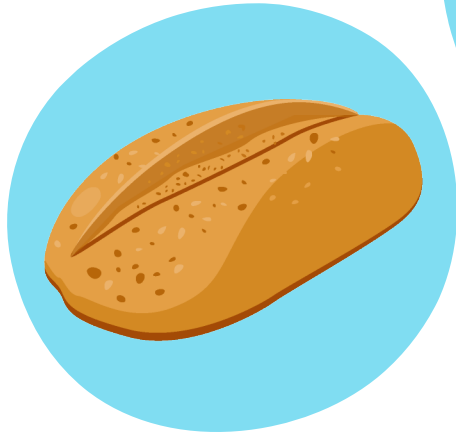
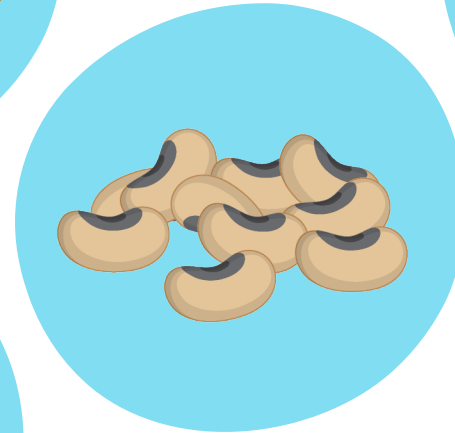
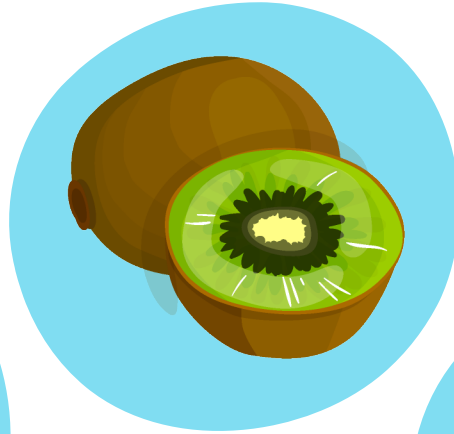
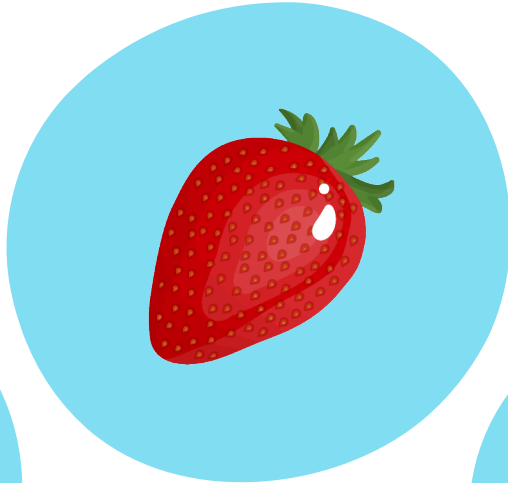
POTÁSSIO



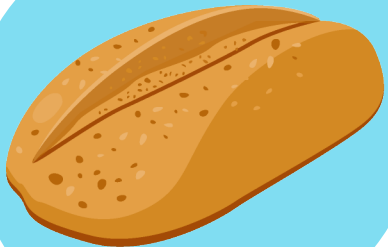
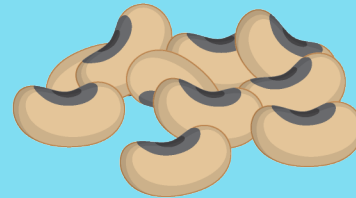
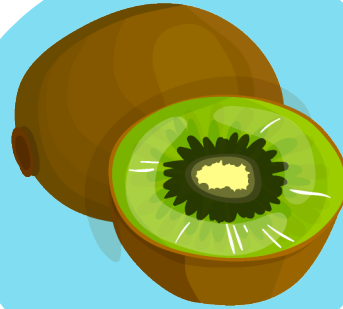
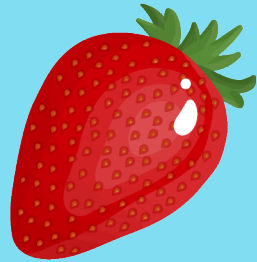
FLÚOR

A água **TAMBÉM ESTÁ
PRESENTE NOS ALIMENTOS
QUE CONSUMIMOS, EM MAIOR
OU MENOR QUANTIDADE**

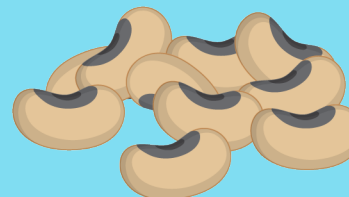
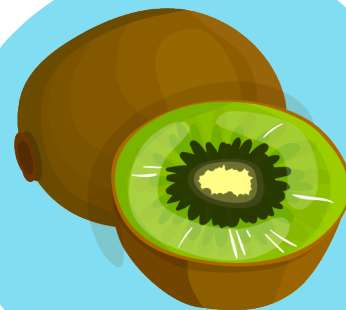
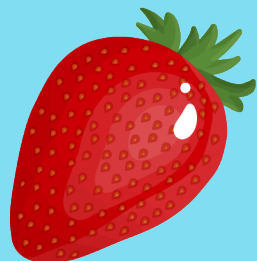
NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



TOMATE
94,1%
de água



TOMATE
94,1%
de água



**PÃO
DE TRIGO**
26,2%
de água

TOMATE

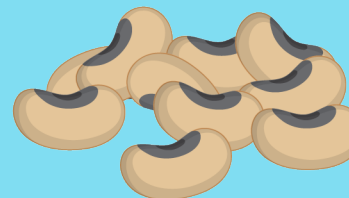
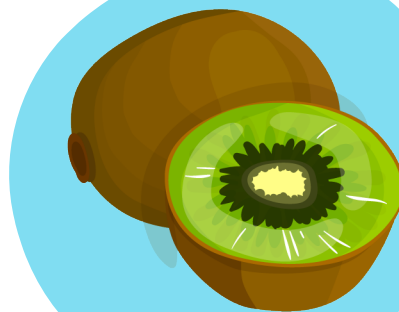
94,1%
de água

MORANGO

92.2%
de água

**PÃO
DE TRIGO**

26,2%
de água

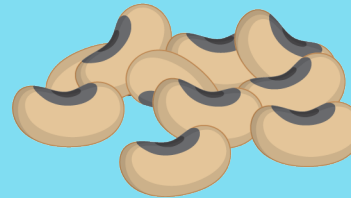


TOMATE
94,1%
de água

MORANGO
92.2%
de água

QUIVI
86.3%
de água

**PÃO
DE TRIGO**
26,2%
de água



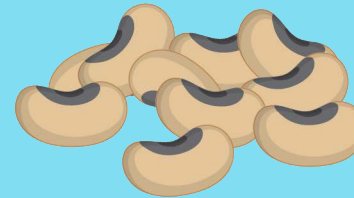
TOMATE
94,1%
de água

MORANGO
92.2%
de água

QUIVI
86.3%
de água

**PÃO
DE TRIGO**
26,2%
de água

**ERVILHAS
COZIDAS**
79.5%
de água



TOMATE

94,1%
de água

MORANGO

92.2%
de água

QUIVI

86.3%
de água

**FEIJÃO
FRADE**

66.2%
de água

**PÃO
DE TRIGO**

26,2%
de água

**ERVILHAS
COZIDAS**

79.5%
de água



TOMATE

94,1%
de água

MORANGO

92.2%
de água

QUIVI

86.3%
de água

ALFACE

95.6%
de água

**PÃO
DE TRIGO**

26,2%
de água

**ERVILHAS
COZIDAS**

79.5%
de água

**FEIJÃO
FRADE**
66.2%
de água



TOMATE

94,1%
de água

MORANGO

92.2%
de água

QUIVI

86.3%
de água

ALFACE

95.6%
de água

**FEIJÃO
FRADE**

66.2%
de água

**PÃO
DE TRIGO**

26,2%
de água

**ERVILHAS
COZIDAS**

79.5%
de água

**OVO
COZIDO**

75.3%
de água

**NA COZINHA, A *água*
É UTILIZADA PARA...**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

**LAVAR
ALIMENTOS**



**COZER
ALIMENTOS**



**PREPARAR
SOPAS**

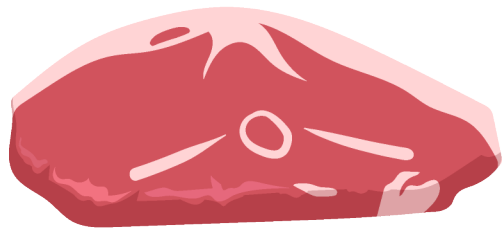


**PREPARAR
SUMOS**



**CADA ALIMENTO NECESSITA
DE UMA DETERMINADA
QUANTIDADE DE *água* PARA
CHEGAR ATÉ AO NOSSO PRATO**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

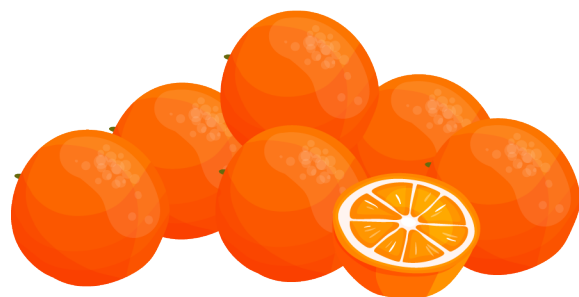


1KG
DE CARNE
DE VACA



**PESO
DE UM
CAMIÃO**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



1KG
DE LARANJAS



GASTA
560 LITROS
DE ÁGUA



PESO
DE UMA
GIRAFÁ

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

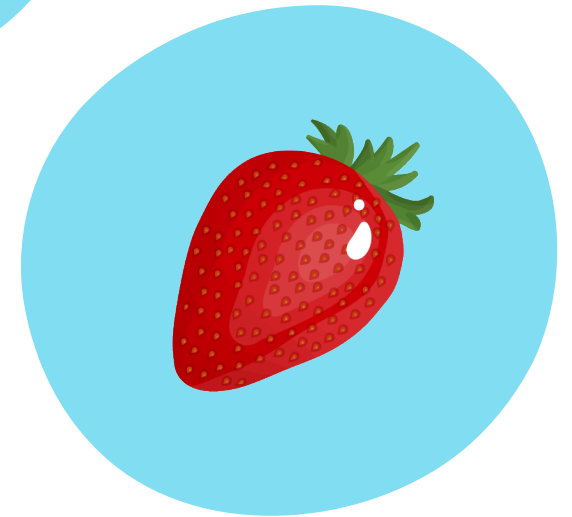
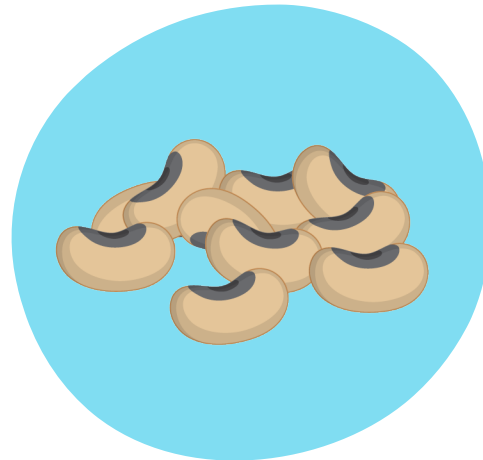
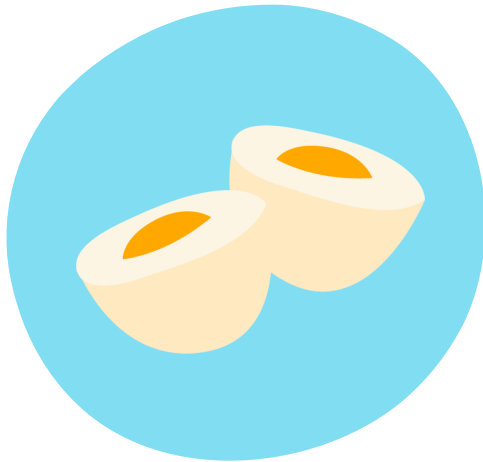
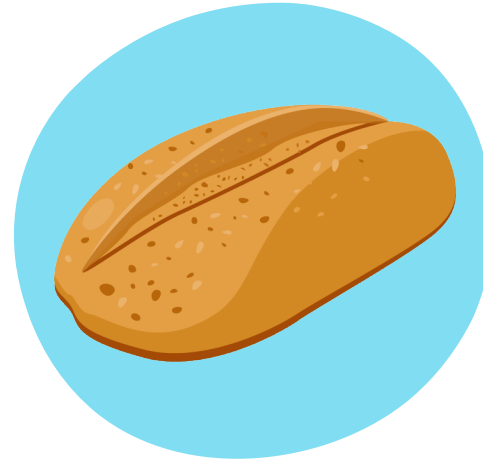
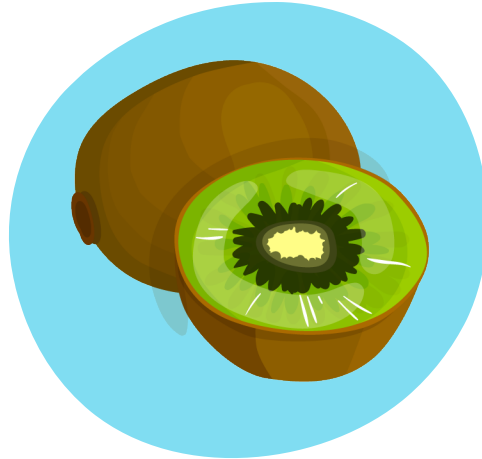
VAMOS
JOGAR
UM JOGO!

Ordena os alimentos!

QUE ALIMENTO CONTÉM MAIS *água* NA SUA COMPOSIÇÃO?

*Ordena os alimentos por ordem crescente
conforme o seu teor de água*

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

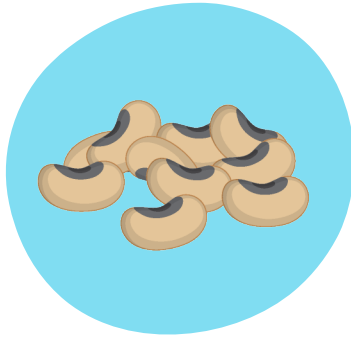


Solução



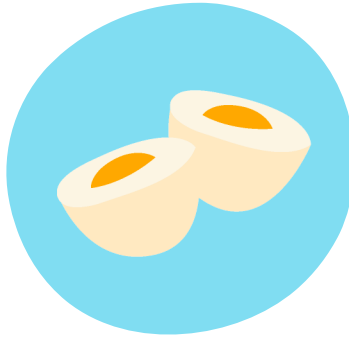
⋮

**PÃO
DE TRIGO**
26,2%
de água



⋮

**FEIJÃO
FRADE**
66.2%
de água



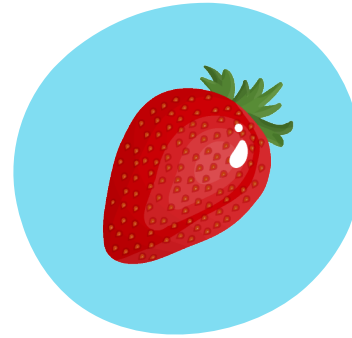
⋮

**OVO
COZIDO**
75.3%
de água



⋮

QUIVI
86.3%
de água



⋮

MORANGO
92.2%
de água



⋮

ALFACE
95.6%
de água

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

ATÉ À
PRÓXIMA!

Referências Bibliográficas:

Direção-Geral da Saúde (2024) Roda dos alimentos. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos> (Acedido em: 03 de fevereiro de 2026).

Associação Portuguesa dos Industriais de Águas Minerais Naturais e de Nascente (n.d.) Diferenças entre as águas minerais naturais, as águas de nascente e as outras águas. Disponível em: <https://apiam.pt/agua-mineral-e-de-nascente/diferencas-entre-as-aguas-minerais-e-de-nascente-e-as-outras-aguas/diferencas-entre-as-aguas-minerais-naturais-as-aguas-de-nascente-e-as-outras-aguas/10> (Acedido em: 10 de fevereiro de 2026)

Agência Portuguesa do Ambiente (2023) Relatório do Estado do Ambiente - Água para consumo humano. Lisboa: Agência Portuguesa do Ambiente.
Disponível em: <https://nea.apambiente.pt/content/água-para-consumo-humano> (Acedido em: 03 de fevereiro de 2026).

Direção-Geral da Saúde. (2014). Hidratação Adequada em Meio Escolar. Lisboa: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável.
Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/wp-content/uploads/2020/01/Hidrata%C3%A7%C3%A3o-Adequada-em-Meio-Escolar.pdf> (Acedido em: 24 de fevereiro de 2026)