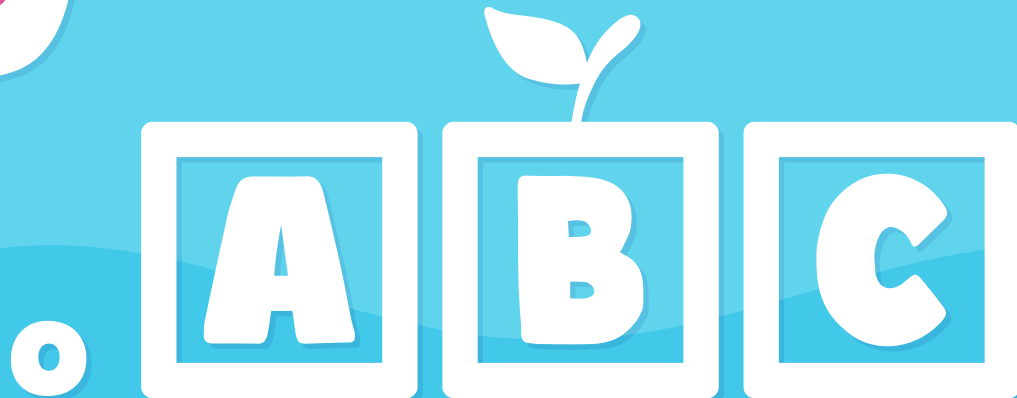
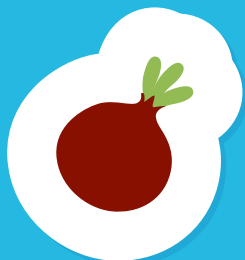
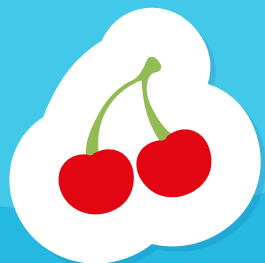


NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



dos ALIMENTOS DA NOSSA TERRA



A Água



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO

Hoje viajamos até
à região da **Beira
Litoral** e ao **Algarve**
para descobrir...



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 🍏😊



A Água

A água é um líquido essencial à vida!

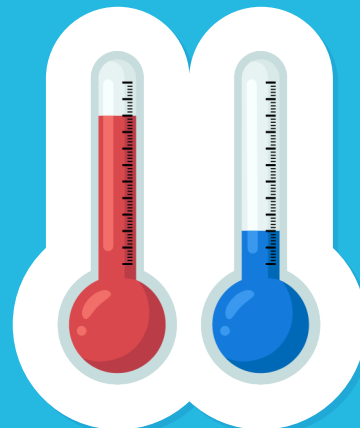
Hidrata
o corpo



Transporta
nutrientes



Regula
a temperatura



Ajuda em
várias funções
do organismo



É encontrada na **natureza**, em...

Lagos



Rios



Oceanos



Aquíferos



**Nós apenas podemos
consumir água “doce”
e que seja potável**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



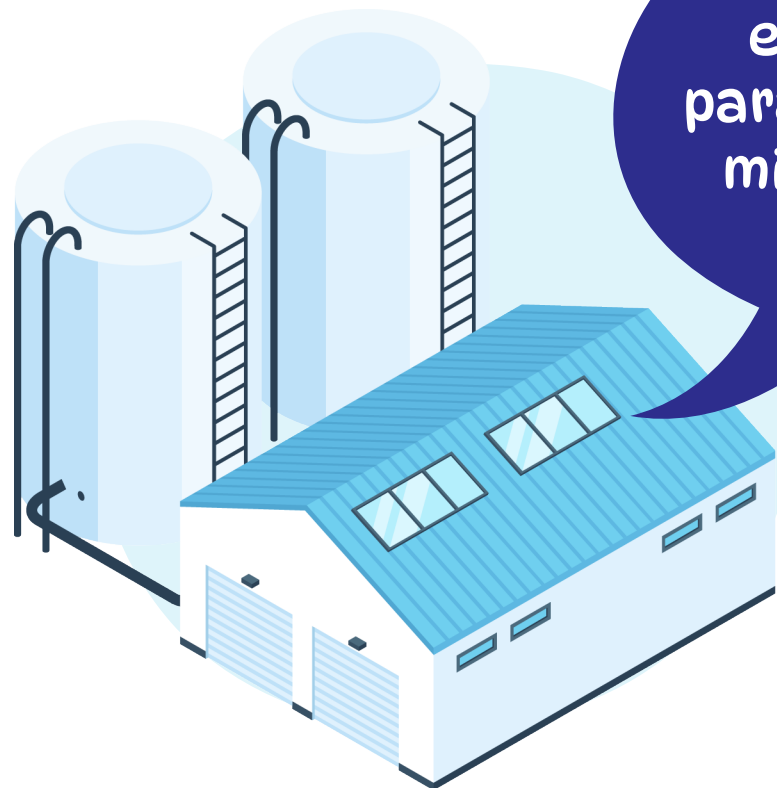
A **água** que
consumimos
em Portugal
tem diferentes
origens



A água canalizada provém de ...



Fontes
superficiais



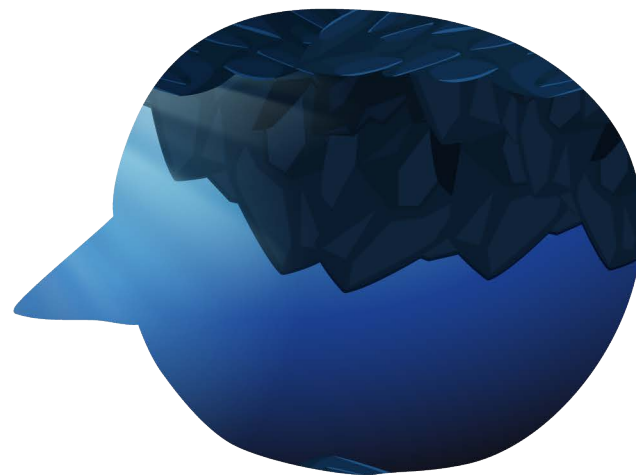
Onde é **limpa**
e **desinfetada**
para eliminar lixos,
microrganismos
e impurezas



É transportada até às
estações de tratamento

É distribuída até
às nossas casas

A água engarrafada **provém de ...**



**Fontes
subterrâneas**

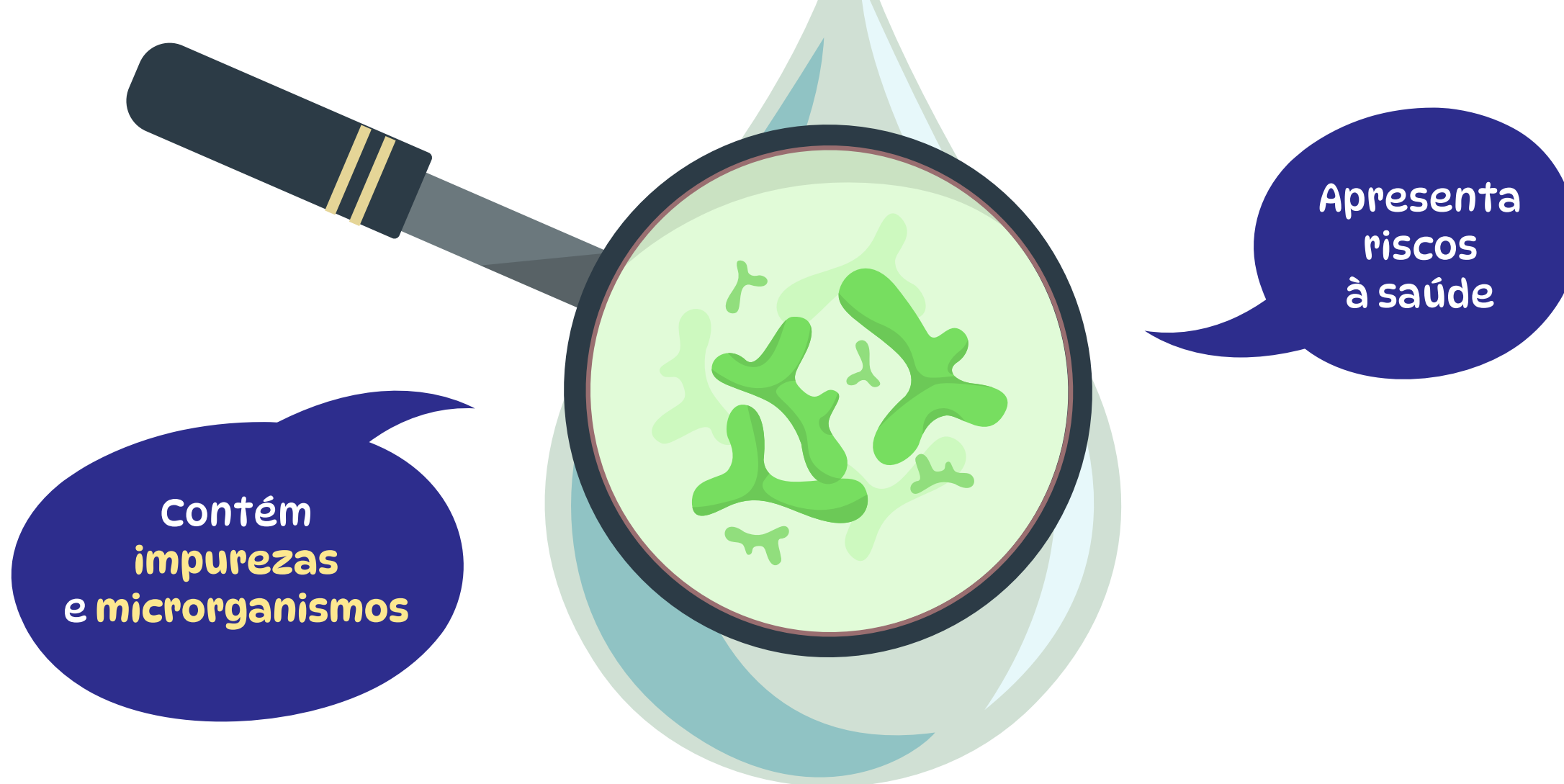


É engarrafada
na origem



Não é necessário receber
qualquer tratamento

Porque **não** podemos
beber água não potável?





A água pertence a que grupo, da Roda dos Alimentos?



A água está
representada no ...
Centro
da Roda dos
Alimentos

Faz parte da
constituição de
quase todos os
alimentos



**As necessidades
de ingestão de água diárias
podem variar consoante
a nossa idade**

Crianças entre os ... **2-3 anos**



Crianças entre os ... **4-8 anos**



Crianças entre os ... **9-13 anos**



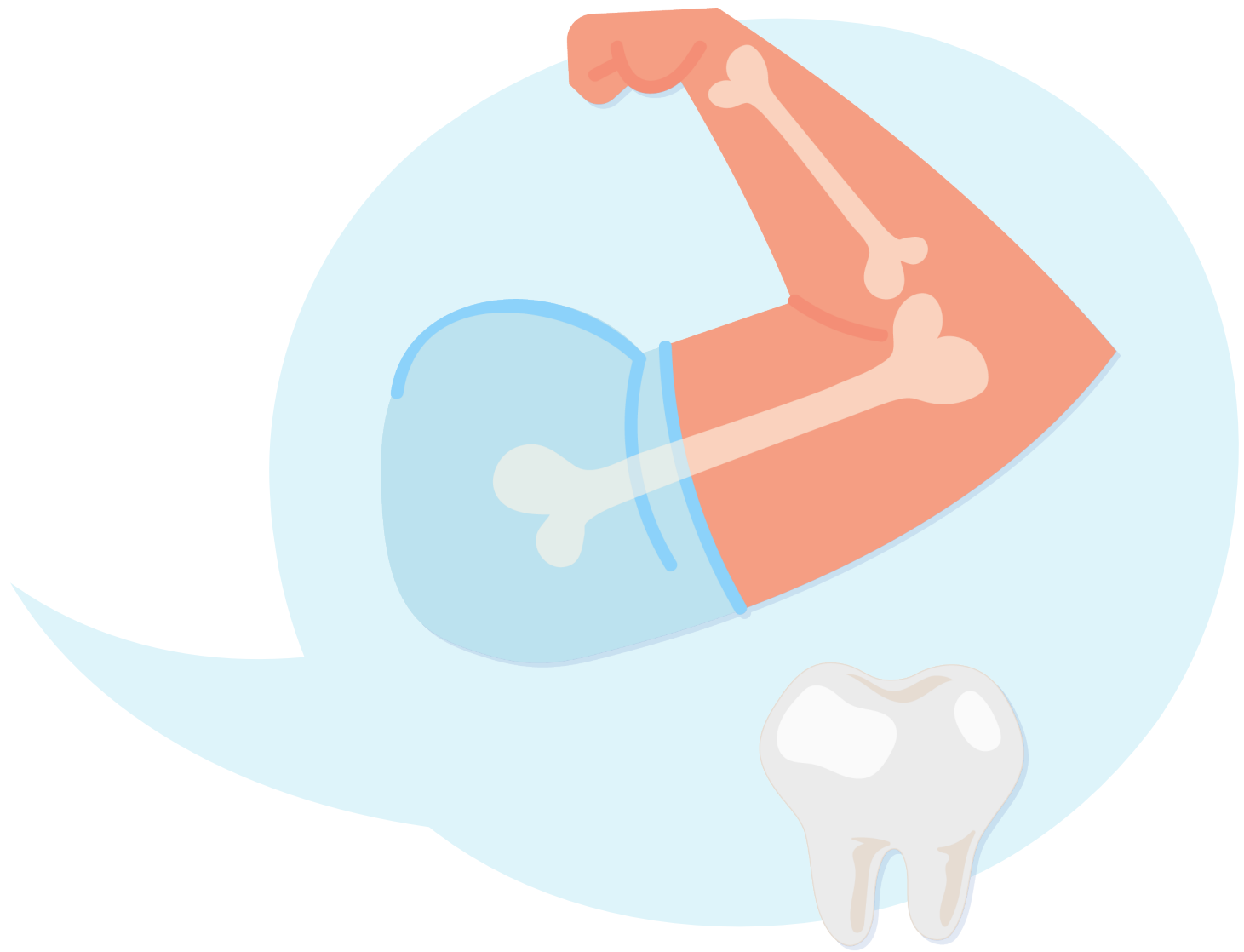
Adolescentes e adultos



**A água contém
minerais essenciais
ao funcionamento
do nosso corpo**

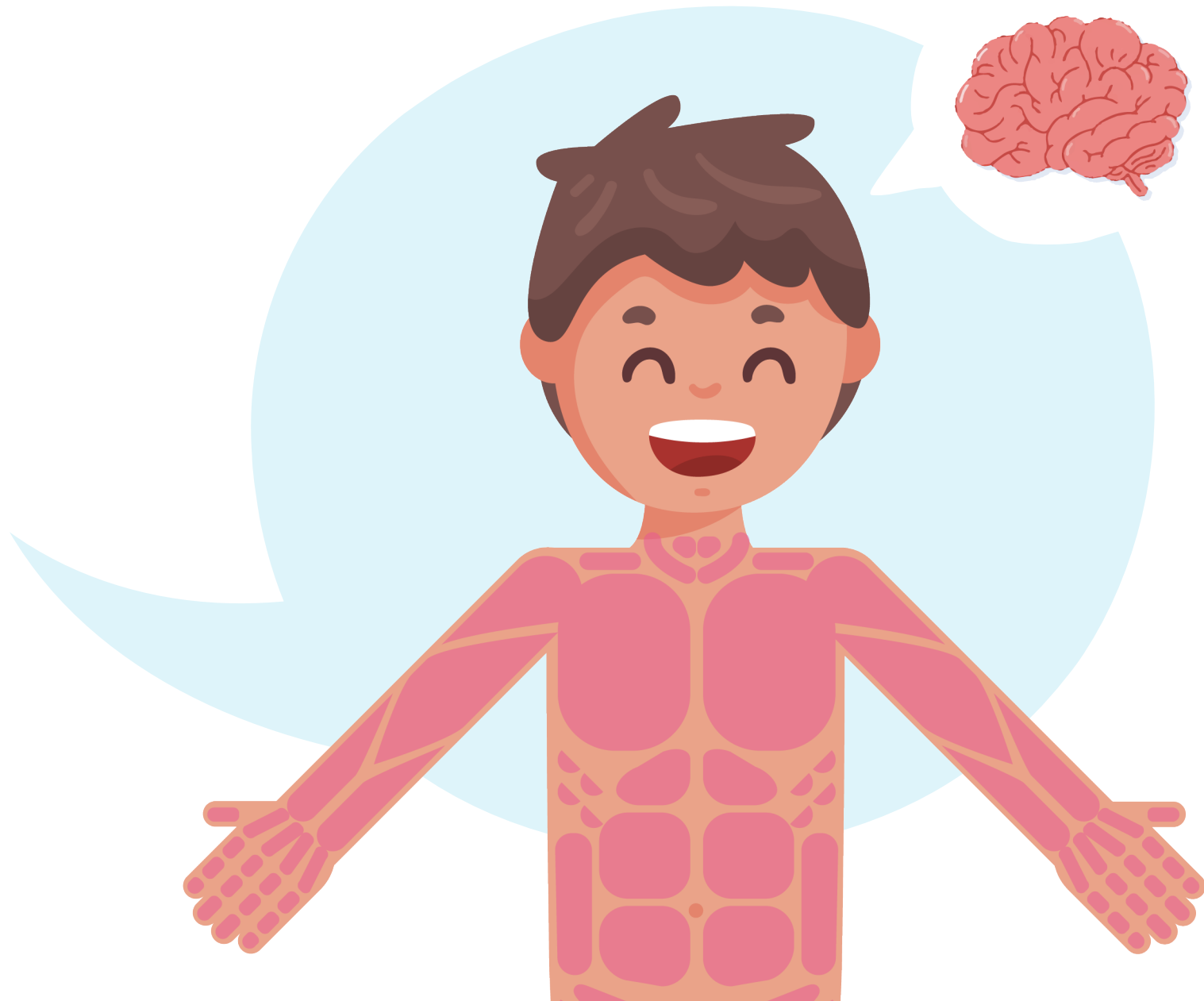
Contém ...
Cálcio

Importante
para **ossos**
e **dentes fortes**



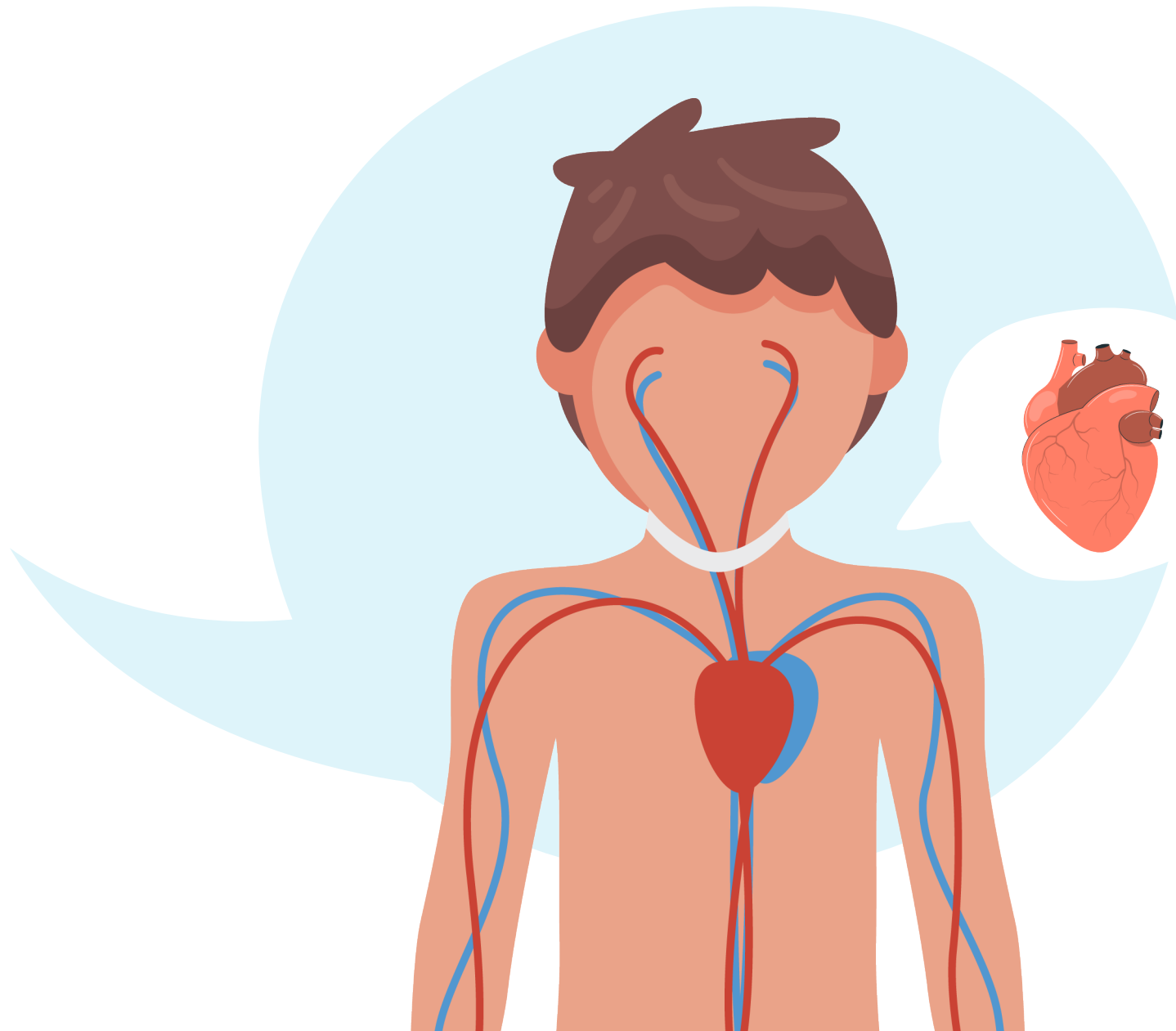
Contém ... **Magnésio**

Ajuda os músculos
e o **cérebro**
a funcionarem
bem



Contém ... **Potássio**

Ajuda o coração
e nervos
a funcionar



Contém ...
Flúor

Fortalece
os dentes



A água pode ser
classificada em diferentes
níveis, de **água macia**
a **água muito dura**

Pode variar na sua ...
**Composição
mineral**

Consoante
as **rochas** que
atravessa



Consoante
as **regiões**
do país



Na região da ... **Beira Litoral**

A água costuma
ser mais macia

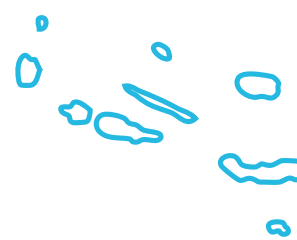
Tem
**pouco cálcio
e magnésio**



Na região do ... **Algarve**

A água é
mais dura

Tem maior
quantidade
de cálcio
e magnésio



NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

SABIAS
QUE...

Quase todo
o planeta Terra
está coberto
de **água**



A maior parte dessa água está nos oceanos

É **salgada**,
e não pode
ser bebida

Apenas uma parte muito pequenina é água “doce”

Grande parte
está presa
no **gelo**



Ou escondida
debaixo da
terra





**A água que podemos
beber é muito rara.**

**É importante não
a desperdiçarmos!**

NESTLÉ por
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

MÃOS NA MASSA!

“O Ciclo da água”

Experimenta **construir** uma **mini estufa**!

**Material
necessário:**



Frasco



Água



**Película
aderente**

① **Enche** o frasco
de vidro com um pouco
de água e **tapa** a sua
abertura com a película
aderente



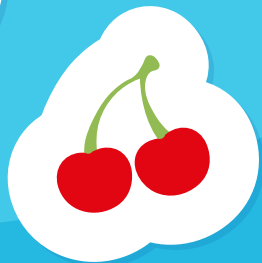
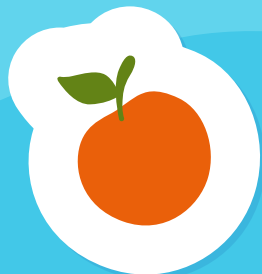
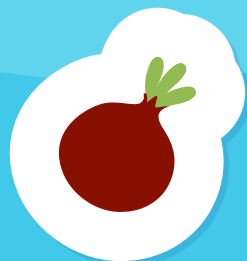
2 observa,
ao longo do dia, como
a água evapora,
condensa e volta
a pingar!



Deixa o frasco
num **local com sol**
como no parapeito
da janela!



ATÉ À PRÓXIMA!



Referências bibliográficas:

Ferraz, A.S., Gonçalo, C., Serra, D., Carvalhosa, F. & Real, H. (2020) 'ÁGUA: a pegada hídrica no setor alimentar e as potenciais consequências futuras', Acta Portuguesa de Nutrição. Disponível em: https://actaportuguesadenutricao.pt/wp-content/uploads/2020/12/08_ARTIGO-REVIS%C3%83O.pdf (Acedido em: 27 de outubro de 2025).

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://www.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://rea.apambiente.pt/content/água-para-consumo-humano> (Acedido em: 03 de fevereiro de 2026).

Tarifas de Água by Selectra (2025) Dureza da água em Portugal. Disponível em: <https://tarifasdeagua.pt/info/dureza-agua> (Acedido em: 19 de fevereiro de 2026).