

Pense No Que Você Bebe

Escolha bebidas "VAI" todos os dias!

Bebidas "VAI" têm nutrientes importantes como vitaminas, minerais, proteínas e açúcar natural. Elas ajudam a mantê-lo hidratado e se sentindo bem. Aqui estão algumas dicas para incluir mais dessas bebidas saudáveis no seu dia:

- Leve uma garrafa de água reutilizável com você.
- Adicione fatias de limão ou pepino à água ou água com gás para ter mais sabor e nutrientes.
- Beba laticínios baixos em gordura ou leite vegetal fortificado diariamente para ossos e dentes fortes.
- Procure sucos rotulados como "suco 100% da fruta".



Beba estes com menos frequência

Outras bebidas comuns, como refrigerantes, chás gelados adoçados e bebidas com café, podem ter muito açúcar adicionado. Elas têm poucos ou nenhum nutriente. Bebidas esportivas podem ser úteis quando você está suando muito, mas, fora isso não têm nenhum benefício à saúde.



Energéticos não são seguros para crianças e adolescentes

Bebidas energéticas e outras bebidas altamente cafeinadas podem causar dores de cabeça, dores de estômago, sentimentos de ansiedade e dificuldade para dormir. Elas também podem prejudicar o seu coração.

