

LA IMPORTÀNCIA DE LA HIDRATACIÓ

L'aigua és la beguda més saludable pel nostre organisme, el nostre cos està format per un 70% d'aigua.

“ Oferiu varietat, per exemple: gelats el-laborats amb suc de fruita natural, llimonada natural sense sucre ”

Faciliteu l'accès a l'aigua als nens i nenes

“ Els nens i nenes són més vulnerables a patir deshidratació, la seva sensació de set no està del tot desenvolupada i poden patir afeccions amb pèrdua de líquids ”

“ Serviu begudes a temperatures moderades per promoure un major consum de líquid. ”

“ Eviteu les begudes ensucrades per hidratar ”

“ Bebeu petites quantitats d'aigua mentre juguem. Bebeu-ne més al acabar el joc. ”