

nutrition
UP 65



nutrition
UP 65

O Projeto Nutrition UP 65 é desenvolvido pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto e financiado pela Islândia, Liechtenstein e Noruega através dos EEA Grants (PT06 – Programa Iniciativas em Saúde Pública, ref. 40NU05)

The Nutrition UP 65 project is developed by the Faculty of Nutrition and Food Sciences of the University of Porto and financed by Iceland, Liechtenstein and Norway, through the EEA Grants (PT06 – Public Health Initiatives Program, ref. 40NU05)

Contactos:

nutritionup65@fcna.up.pt

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação
Universidade do Porto
Rua Dr. Roberto Frias, s/n, Sala B341
4200-465 Porto PORTUGAL

nutritionup65.up.pt

 /nutritionUP65

 Projeto Nutrition UP 65

Hidratação



Financiado pela Islândia,
Liechtenstein e Noruega

U. PORTO



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

© FCNAUP, 2016

Todas as imagens usadas estão isentas de direitos de autor, ao abrigo do *Creative Commons Licence*

www.eeagrants.org

Hidratar—Porquê?

A água é essencial para manter um bom estado de saúde. Uma boa hidratação pode ajudar a prevenir doenças do coração, artérias e rins.



Várias formas de hidratar

Alimentos que possuem boas quantidades de água:

- Sopa
- Fruta
- Vegetais
- Leite
- Queijo fresco



Água da torneira



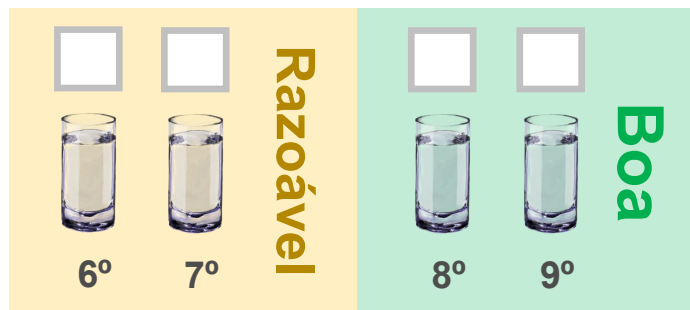
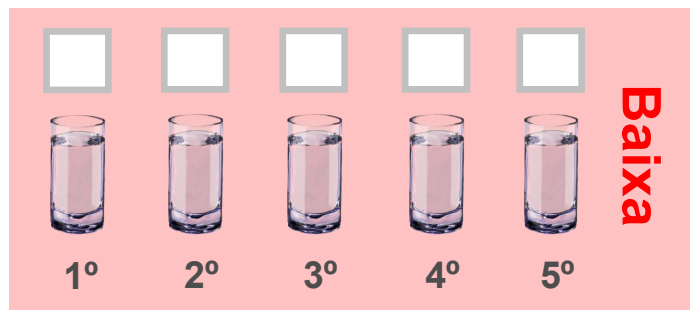
A água da torneira é segura para consumo humano, é mais barata e melhor para o ambiente do que a água engarrafada.

Recomendações

- Beba entre 1,5 a 2 litros de água por dia, no mínimo. (São cerca de 8 copos de água).
- Prefira sempre água. Se não gostar de beber água, beba chá sem cafeína, ou outras infusões (camomila, tília, etc.). Leite e sumos de fruta naturais podem ser boas opções. Beba 2 a 3 copos por dia no máximo e não acrescente açúcar.
- Não beba grandes quantidades de uma vez. Beba pequenas quantidades várias vezes ao longo do dia.
- Com o tempo quente e seco, consuma mais líquidos.
- Não se deixe enganar pela falta de sede. Beba mesmo se não lhe apetecer!

Quanta água bebe por dia?

Ao longo de um dia, marque com uma cruz o número de copos de água (ou outras bebidas) que vai bebendo. Assim, ficará a saber se a sua ingestão é adequada.



Se bebeu 8 ou mais copos de água ou outras bebidas, a sua hidratação deve estar garantida!

O projeto Nutrition UP 65 é financiado pelos EEA Grants

Através dos financiamentos EEA Grants e Norway Grants, a Islândia, o Liechtenstein e a Noruega contribuem para a redução das disparidades sociais e económicas e para o reforço das relações bilaterais com os países beneficiários na Europa. Os três países cooperam estreitamente com a UE através do Acordo sobre o Espaço Económico Europeu (EEE). Para o período de 2009-14, os EEA Grants e Norway Grants contribuíram com o valor de € 1790 milhões. A Noruega contribui com cerca de 97% do financiamento total. O financiamento está disponível para as ONGs, instituições de pesquisa e académicas, e setores público e privado nos 12 novos estados membros da UE, e na Grécia, Portugal e Espanha. Há uma ampla cooperação com entidades estatais de doadores e as atividades podem ser executadas até 2016. As principais áreas de apoio são: a proteção do ambiente e as alterações climáticas; a investigação e bolsas de estudos; a sociedade civil; a saúde e as crianças; a igualdade de género; a justiça e o património cultural.

nutrition
UP 65