



## Água – a melhor bebida!

**Sempre e a qualquer hora** – estas bebidas são excelentes para saciar a sede:

➤ **Água de torneira = Água potável**

Não contém açúcar e pode ser obtida gratuitamente em toda a Suíça. A água de torneira é controlada periodicamente na Suíça e pode ser consumida sem receio. Em alguns lugares ela provine de fontes ou de lençóis freáticos e por este motivo, o sabor não é igual em todas as regiões.

➤ **Água mineral (com ou sem gás)**

Não contém açúcar. Dependendo da fonte de origem, ela pode conter diferentes sais minerais.

➤ Estas bebidas não são prejudiciais aos dentes.

➤ **Chás de frutas e de ervas sem açúcar**

Não contém açúcar, custam pouco e existem em diversos sabores.

**De vez em quando e com moderação** – estas bebidas não são apenas líquidos, elas também são refeições intermediárias (lanches):

➤ **Leite**

Contém muitas e importantes substâncias nutritivas (proteína, gordura, açúcar, vitaminas, sais minerais). O leite é uma refeição intermediária completa e não um saciador da sede.

✓ **Bebidas lácteas com frutas, Ovomaltine, leite achocolatado**

Contém os nutrientes do leite, mas com muito açúcar. Por este motivo não são apropriados para saciar a sede.

✓ **Sucos de frutas, néctar de frutas**

Todos os sucos de frutas, como por exemplo o de laranja ou maçã, contém – de acordo com a composição – muitos nutrientes importantes (vitaminas, sais minerais), mas também muita frutose. Apenas diluído (na proporção de uma medida de suco com duas de água) ele serve para saciar a sede.

**O menos possível** – estas bebidas não são apropriadas para saciar a sede:

✓ **Xarope (Sirup)**

Xarope é um concentrado que contém muito açúcar e deve ser diluído com muita água.

✓ **Eistee industrial, bebidas gasosas, bebidas doces**

Estas bebidas contêm muito açúcar e nenhum nutriente. Por este motivo não são adequadas para crianças em idade pré-escolar. Também as crianças mais velhas deveriam beber estas bebidas com moderação e não diariamente. Eistee industrial, bebidas gasosas e bebidas doces são prejudiciais aos dentes.

✓ Estas bebidas são prejudiciais aos dentes. Portanto, após ingestão fazer um bochecho com água.