



Aos Pais/Encarregados de Educação

Assunto: Fornecimento exclusivo de leite ao lanche.

Em virtude das temperaturas elevadas previstas para os próximos meses, a AIPICA volta a implementar este ano lectivo, o fornecimento exclusivo de leite no lanche da tarde, durante os meses de Junho, Julho e Agosto, promovendo assim uma melhor hidratação das nossas/vossas crianças, fundamental nesta época do ano.

Em baixo, apresento os valores de referência para a ingestão de água e o conteúdo hídrico de alguns alimentos.

Tabela 1. Valores de referência para a ingestão de água proveniente de bebidas (Litro / dia).

Fase do ciclo de vida	Sexo feminino	Sexo masculino
Crianças (2 a 3 anos)	1,0	1,0
Crianças (4 a 8 anos)	1,2	1,2
Crianças (9 a 13 anos)	1,4	1,6
Adolescentes e adultos	1,5	1,9

* Valores de referência aproximados recomendados para indivíduos saudáveis. Os valores mais adequados para cada pessoa dependem de vários fatores (atividade física, temperatura ambiente, situações de doença, entre outros). Fonte: Padrão P, Teixeira PJ, Padez C, Medina, JL. Estabelecimento de recomendações de ingestão hídrica para os portugueses. *Semana médica* 2012; 655, 1-4.

Tabela 2. Conteúdo hídrico de alguns géneros alimentícios

Género alimentício	Percentagem aproximada de água
Água	100%
Leite	90%
Iogurte	85%
Sumo de fruta e néctar	80-90%
Fruta	80-95%
Produtos hortícolas	80-95%
Sopa de hortícolas	90%
Carne/peixe	50-70%
Queijo curado	20-50%
Pão	30-40%
Bolachas, cereais de pequeno-almoço	<5%

Fonte: Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge. Tabela da composição de alimentos. Disponível em: <http://www.insa.pt/sites/insa/portugues/areascientificas/alimentnutricao/aplicacoesonline/tabelaalimentos/paginas/tabelaalimentos.aspx>

A Nutricionista,
Paula Cristino
(CP – 0089N)