

# ÁGUA

## Tema 3

ALIMENTA  
SÃ





O Projeto Alimenta Sã da responsabilidade da ADER-AL (Associação para o Desenvolvimento em Espaço Rural do Norte Alentejo), da Leadersor (Associação para o Desenvolvimento Rural Integrado do Sor) e da CIMAA (Comunidade Intermunicipal do Alto Alentejo) tem como áreas de intervenção a Alimentação Sustentável, a Dieta Mediterrânica, e o Combate ao Desperdício Alimentar junto das comunidades escolares do 1º ciclo do distrito de Portalegre e da sua envolvente familiar.

## “Todas as gotas contam”

### FICHA TÉCNICA

#### TÍTULO

Alimentação Saudável

#### EDIÇÃO

ADER-AL, Associação para o Desenvolvimento em Espaço Rural do Norte Alentejo  
Telefone: 245 366 723  
[www.ader-al.pt](http://www.ader-al.pt)

#### REDAÇÃO E COORDENAÇÃO DE CONTEÚDOS

Terrius Food & Tourism Lda.  
<https://terrius.pt>

#### DESIGN E PAGINAÇÃO

Leadermaze, Unipessoal Lda.  
<https://margaridacardosodesigner.com>

#### IMAGENS

UpSideUp CCDTI, Lda.

#### TIRAGEM

200 exemplares

Este livro poderá ser descarregado gratuitamente através do site:

<https://alimentasa.pt/>

É autorizada a sua cópia e/ou impressão de forma a permitir a realização das actividades.

#### DATA DE IMPRESSÃO

Novembro 2024

## Água

A água é o principal componente do organismo e o seu consumo diário em abundância é fundamental para manter um bom estado de saúde. As infusões de ervas (tília, cidreira, camomila, lúcia-lima, entre outras), o chá sem açúcar, bem como outras bebidas não açucaradas representam boas alternativas para garantir uma ingestão adequada de água. Uma correta hidratação garante a manutenção do equilíbrio hídrico do organismo e o bom funcionamento dos rins e do intestino<sup>1</sup>.



<sup>1</sup> Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. A Nova Roda dos Alimentos. Instituto do Consumidor, Direção Geral de Saúde; 2003.

## ATIVIDADE 1 - De onde provém a água?



### Objetivo:

Explorar e identificar a origem da água.

### Material necessário:

- Folha da atividade
- Lápis de cor
- Recortes de revistas ou jornais
- Cola
- Tesoura

### Desenvolvimento da atividade:

1. O professor divide a turma em pequenos grupos e distribui a folha de atividade.
2. As crianças podem trazer de casa revistas e/ou jornais para recortar os locais de onde provém a água doce e salgada.
3. Colar os recortes nas colunas da folha de atividade.
4. Depois de preenchido o quadro, desenvolver um debate sobre a importância da água, o problema de escassez e a falta de acesso a água potável em muitas regiões.

Sabias que a percentagem de água salgada na terra é de 97%, mas que os restantes 3% de água doce não se encontram totalmente disponíveis para a utilização do Homem.

Água doce	Água salgada

## ATIVIDADE 2 - A água é importante



### Objetivo:

Aprender a importância e necessidade da água.

### Material necessário:

- Folha da atividade
- Lápis e borracha

### Desenvolvimento da atividade:

1. Ensinar os conceitos básicos da importância da água.
2. Distribuir a folha da atividade.
3. A atividade pode ser feita com a leitura das pistas e tentar descobrir em conjunto a que se refere cada frase.
4. Corrigir a atividade com consolidação de conhecimentos

Descobre através das frases, a que alimento se refere.

• Sou um elemento que se encontra no centro da roda dos alimentos. Quem sou?

---

• Sou um grupo da roda dos alimentos que mais precisa de água. Que grupo sou?

---

• Para nos sentirmos bem necessitamos de beber uma grande quantidade de água por dia, quanto achas que é?

---

• Sou um fruto grande e redondo, preciso de água para crescer e posso ter riscas ou não por fora. Que fruto sou?

---

• Podemos beber a água de formas diferentes, dando-lhe sabor de forma saudável. Que outras formas conheces de beber água?

---

## ATIVIDADE 3 - Vamos poupar água



### Objetivo:

Aprender a importância da poupança de água.

### Material necessário:

- Folha da atividade
- Lápis e borracha

### Desenvolvimento da atividade:

1. Ensinar os conceitos básicos da poupança de água.
2. Distribuir a folha da atividade.
3. A atividade pode ser feita com a leitura das frases em conjunto e tentar descobrir as palavras que faltam.
4. Corrigir a atividade com consolidação de conhecimentos.

Preenche os espaços em branco, de forma a que as frases façam sentido.

- Durante a escovagem dos dentes devemos \_\_\_\_\_ a torneira da água.
- Toma banhos \_\_\_\_\_ e não enchas a \_\_\_\_\_ .
- Na sanita devemos colocar uma \_\_\_\_\_ para a descarga ser \_\_\_\_\_.
- Devemos \_\_\_\_\_ as plantas 1 a 3 vezes por semana, de forma a garantir que a terra nunca perca totalmente a humidade.
- Durante a regulação da temperatura do banho, devemos colocar um \_\_\_\_\_ para aproveitar a água para lavar o \_\_\_\_\_.
- Aproveita a \_\_\_\_\_ de lavar a fruta e rega as \_\_\_\_\_.



## ATIVIDADE 4 - A água nos alimentos



### Objetivo:

Adquirir conhecimentos sobre a quantidade de água presente nos alimentos.

### Material necessário:

- Folha de atividade
- Lápis e borracha

### Desenvolvimento da atividade:

1. O professor distribui a folha de atividade pelas crianças.
2. Após a análise dos vários alimentos representados e da sua quantidade de água, as crianças devem ligar as duas colunas da forma que lhes pareça mais correcta.

Faz corresponder as seguintes opções de quantidade de água aos alimentos representados:

. 4%

. Espinafres

. 12%

. Leite

. 22%

. Banana

. 35%

. Arroz

. 72%

. Melancia

. 87%

. Mel

. 92%

. Bolachas de água e sal

. 94%

. Carne cozinhada



## Soluções

### Atividade 2

- Água
- Hortícolas
- 8 copos de água
- Melancia
- Infusões, chá, águas aromatizadas

### Atividade 3

- Durante a escovagem dos dentes devemos **fechar** a torneira da água.
- Toma banhos **rápidos** e não enchas a **banheira**.
- Na sanita devemos colocar uma **garrafa** para a descarga ser **menor**.
- Devemos **regar** as plantas 1 a 3 vezes por semana, de forma a garantir que a terra nunca perca totalmente a humidade.
- Durante a regulação da temperatura do banho, devemos colocar um **balde** para aproveitar a água para lavar o chão.
- Aproveita a **água** de lavar a fruta e rega as **plantas**.

#### Atividade 4

- 4% - Bolachas de água e sal
- 12% - Arroz
- 22% - Mel
- 35% - Carne cozinhada
- 72% - Banana
- 87% - Leite
- 92% - Espinafres
- 94% - Melancia





