



**GOVERNO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE
SECRETARIA ESTADUAL DE SAÚDE PÚBLICA
COORDENADORIA DE PROMOÇÃO À SAÚDE
SUBCOORDENADORIA DE AÇÕES DE SAÚDE
ÁREA TÉCNICA DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO**

VERÃO E HIDRATAÇÃO

O verão é a estação do ano que tem como principal característica o calor!

É importante que neste período o consumo de água seja no mínimo 2litros por dia para um adulto e pelo menos 1litro para crianças de 5 a 10 anos.

Além do consumo de água, podemos estar acrescentando outras bebidas e alimentos também fonte para o nosso organismo se manter hidratado.

Aproveite o verão e acrescente na sua rotina alimentar bebidas como:

- Água de coco;
- Chás gelados;
- Sucos de fruta in natura;

Se a vontade for de “mastigar” para “matar a fome” aproveite para consumir:

- Frutas como a melancia, melão, abacaxi, laranja;
- Picolés de fruta (preferencialmente feitos com o suco de fruta in natura)

Receita de como fazer o picolé caseiro:

Ingredientes:

Suco de fruta (da própria fruta ou de polpa de fruta)

Frutas picadas (banana, kiwi, uva, melancia... escolha 02 ou 03 tipos para ficar bem colorido)

Copinhos de café

Palito de picolé

Forma de preparo:

1. Higienize e corte as frutas em pequenos pedaços (escolha frutas macias como banana, manga pois dão maior cremosidade ao picolé).
2. Coloque as frutas nos copinhos e pressione com os dedos para compactar.
3. Adicione o suco até cobrir todas as frutas. (Para salada de frutas use laranja, para morango use morango)
4. Coloque o palito e leve para o congelador.

Equipe Técnica de Alimentação e Nutrição

SESAP-RN