



## Água, por favor!

*Fazer com que os pequenos se hidratem é de suma importância apesar de não ser uma tarefa fácil.*

Todos sabemos a importância de beber muita água durante o dia. Lembrar de ingerir a quantidade de água necessária não é uma tarefa fácil para os adultos, logo quando se trata das crianças a dificuldade acaba aumentando. Por isso os pais precisam estimular os pequenos.

Para que essa tarefa seja mais tranquila e menos levada como obrigação, é preciso ser criativo. Praticar as ideias abaixo ajuda a manter os pequenos hidratados, e estimula o consumo deles para que fiquem mais saudáveis.

### Copos Criativos

O mercado possui uma série de opções de copos e garrafinhas infantis que chama a atenção das crianças e faz com que sintam vontade de beber água mais vezes. Deixe que eles façam essa escolha.

### Fácil acesso

Para que eles consigam lembrar de ingerir água, é importante deixar em lugares que os pequenos tenham fácil acesso e que visualizem durante suas brincadeiras.

### Estabeleça metas

Estabelecer metas e desafios durante o dia fará com que eles se sintam ainda mais motivados, nessa hora os pais podem fazer parte do desafio. No final, se atingirem as metas ofereça uma recompensa.