

# DIA MUNDIAL DA ÁGUA

22 DE MARÇO DE 2017

## APRENDER

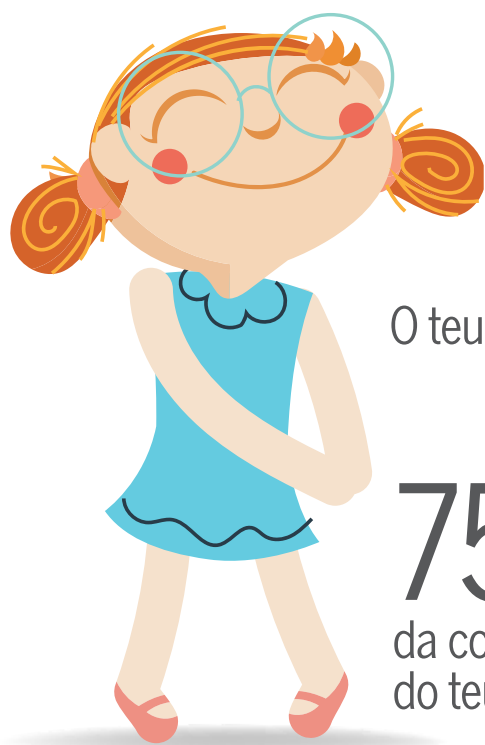


FUNDAÇÃO  
LUSO  
EM NOME DA ÁGUA

# ÁGUA

## Porque é tão importante?

A água é um dos líquidos mais importantes para o nosso organismo e para o bom funcionamento do mesmo. Siga as recomendações da **Fundação Luso** e ajude os seus filhos a criarem hábitos saudáveis desde pequenos para que saibam que a água é Fonte de Vida.



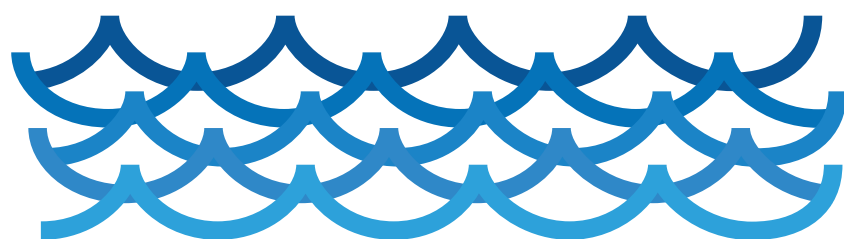
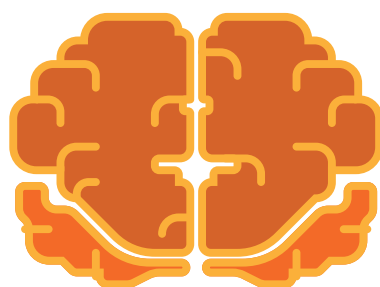
### SABIAS QUE

Podes passar diversos dias sem comer, mas não sem beber água?

O teu corpo é composto por praticamente  
**70% de água?**

**75%**

da composição  
do teu cérebro é água?



### DENTRO DO TEU CORPO O QUE FAZ A ÁGUA?



Regula a temperatura  
do teu corpo

Representa  
95% do teu sangue

**22%**

dos teus ossos  
têm água

**75%**

dos músculos  
são feitos de água



### QUERES SABER MAIS?

Perfeito! É que temos tanto para te contar! Podes ir à Internet a [sociedadeagualuso.pt](http://sociedadeagualuso.pt) ou vem visitar a Serra do Buçaco e vê com os teus próprios olhos!



As crianças devem ingerir uma quantidade adequada de água diariamente, variando entre os 0,6 litros no primeiro ano de vida e 1,8 – 2,6 litros na adolescência.

### DE ONDE VEM A ÁGUA DE LUSO QUE BEBEMOS?

Tudo bem: vais responder que vem do supermercado. Mas, antes disso, a água percorre todo um caminho até chegar à garrafa que levas contigo para a escola, para a ginástica ou quando vais brincar para o parque. A Água de Luso tem origem nas chuvas que penetram as encostas da Serra do Buçaco e que fazem um circuito profundo, que se pensa que atinja mais de 500 metros de profundidade. A este circuito chamamos aquífero e corresponde à circulação profunda da Água Mineral Natural de Luso.

Este ciclo da Água de Luso tem uma duração de algumas centenas de anos, até emergir naturalmente na povoação de Luso, no sopé da Serra do Buçaco, que por interposição de uma barreira geológica impermeável obriga a que a Água suba à superfície.

### PORQUE É ESPECIAL?

Esta é fácil! Porque tem baixa mineralização. Convém para a preparação dos alimentos para lactentes\*.

Pensa que a Água é essencial à vida

\* A Organização Mundial de Saúde recomenda o aleitamento materno exclusivo até aos 6 meses e continuamente até aos 2 anos. A Água de Luso subscreve esta posição.

