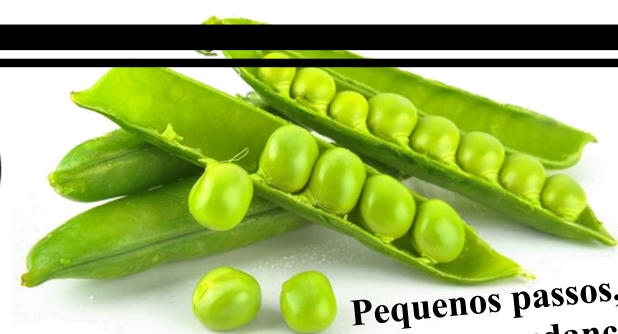


Anote

dicas
nutritivas



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 217/ 21 a 25 de março de 2022

Dia Mundial da Água

O **Dia Mundial da Água** celebra-se a **22 de março**. Esta data foi sugerida na Conferência das Nações Unidas sobre Meio Ambiente e Desenvolvimento de 1992 e passou a ser comemorada a partir de 1993, com o objetivo de alertar a população mundial acerca da importância da preservação hídrica para a sobrevivência de todos os ecossistemas do planeta. O uso racional da água e a sua preservação são fundamentais para garantir qualidade de vida para a nossa geração e para as gerações futuras. Pequenas atitudes de cada cidadão são fundamentais para a preservação deste recurso natural precioso e essencial à nossa vida.

Sabia que...

- Cerca de 70% da superfície do nosso planeta é coberta por água mas 97,5% da água do planeta é salgada e não pode ser utilizada para consumo humano;
- De acordo com os cálculos efetuados pela Organização das Nações Unidas (ONU), produzir um par de calças de ganga gasta em média 5.196 mil litros de água, que seria suficiente para a necessidade de consumo diário de aproximadamente 47 pessoas;
- Cerca de 2,2 mil milhões de pessoas não têm acesso a água potável e 4,2 mil milhões vivem sem saneamento adequado. Espera-se que os efeitos das mudanças climáticas aumentem estes números, se não atuarmos com urgência. Até 2050, entre 3,5 e 4,4 mil milhões de pessoas terão acesso limitado a água, dos quais mais de mil milhões viverão em cidades.

Proposta de Atividade

Existem inúmeras formas de pouparmos água no nosso dia-a-dia como, por exemplo, **fechar a torneira enquanto lavamos os dentes, tomar um duche rápido em vez de banho na banheira, utilizar a água da lavagem dos legumes e frutas para regar as plantas, lavar a roupa apenas quando a máquina estiver cheia**, entre outras...

Desafie os mais pequenos a ilustrarem outros comportamentos que podemos adotar para reduzir o consumo de água no nosso dia-a-dia.

Pavilhão da Água

Localizado na zona Norte do Parque da Cidade do Porto, o Pavilhão da Água é uma importante referência na área dos recursos hídricos e educação ambiental. Pode ser visitado de Segunda a Sábado, das 9h30 às 12h30 e das 13h30 às 17h30.



Por ser bastante interativo, os visitantes podem experienciar ativamente uma grande aventura científica e tecnológica pelo fascinante mundo da água, na qual é demonstrada a importância da mesma para a vida, os diferentes meios ambientes nos quais está presente, as suas diversas formas de utilização e os seus comportamentos em diferentes situações, conectando as questões científicas e tecnológicas da área dos recursos hídricos aos interesses do cidadão comum.

Neste **link** pode aceder a toda a informação e localização:

<https://pavilhaodaagua.pt/>



Porto.