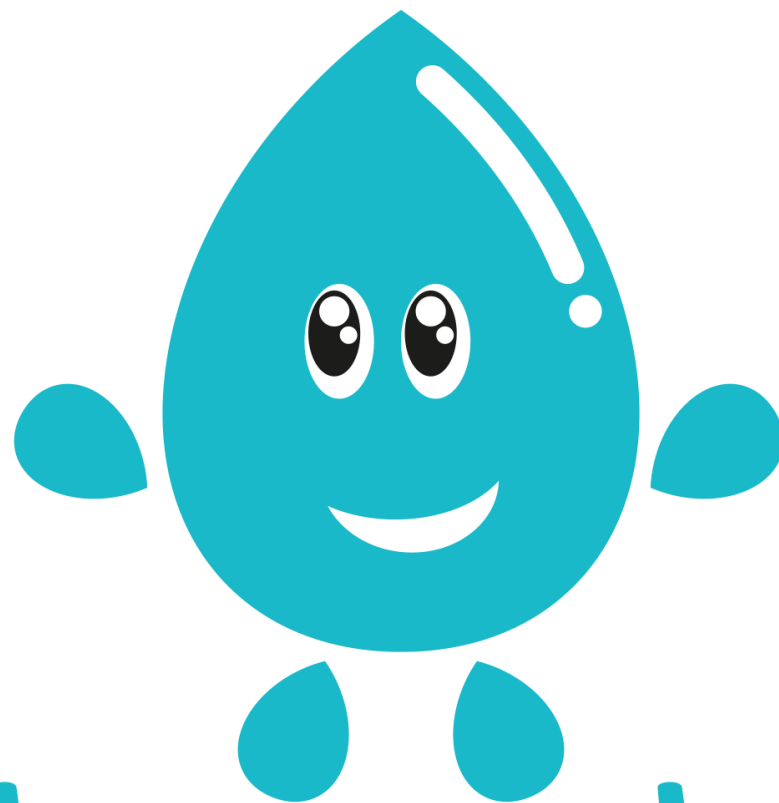




Happy Hét



OGYÉI

Országos Gyógyszerészeti
és Élelmezés-egészségügyi Intézet









Meddig bírnod?

3 perc



Levegő nélkül?

3 hét



Élelem nélkül?

60-70%

3 nap



Víz nélkül?

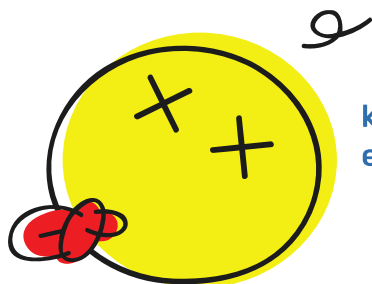




OGYÉI

Országos Gyógyszerészeti
és Élelmezés-egészségügyi Intézet





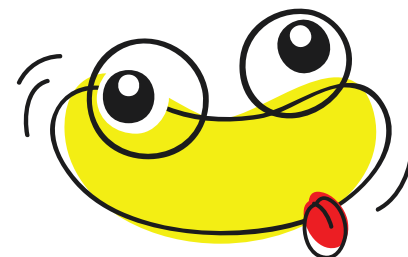
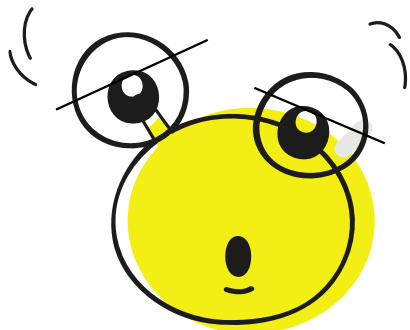
könnyen
elfáradsz



szédülsz
és émelyegsz



rosszul alszol,
nem tudsz koncentrálni



ingerültebb leszel



Happy Hét



OGYÉI

Országos Gyógyszerészeti
és Élelmezés-egészségügyi Intézet



SZÜKSÉGES VÍZMENNYISÉG NAPONTA



1 POHÁR: 2,5 dl

FIÚK

ÉLETKOR

LÁNYOK

6 POHÁR



4-8



6 POHÁR

8 POHÁR



9-13



7 POHÁR

10 POHÁR



14-18



8 POHÁR

60-70%

60-70%

A VÍZ ENERGIAMENTES,
ÍGY NEM VEZET ELHÍZÁSHOZ ÉS NEM KÁROSÍTJA
A FOGAKAT SEM!
A VÍZ A LEGJOBB SZOMJOLTÓ!



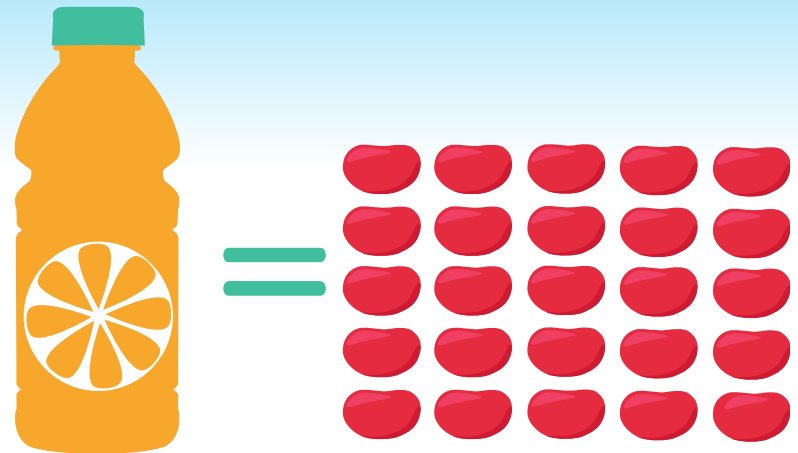


Tudod-e?

Nem minden gyümölcslé egyforma. Nagyon fontos, hogy nézd a gyümölcs- és cukortartalmat!

A 100%-os és frissen facsart gyümölcslevek nem tartalmazznak hozzáadott cukrot, ezeket részesítsd előnyben.

Egy átlagos, cukrozott 250 ml-es gyümölcsitalban akár annyi cukor is lehet, mint 25 db gumicukorkában



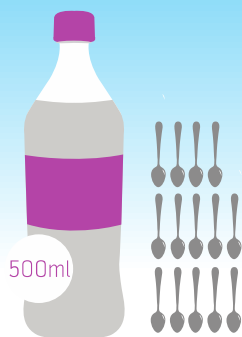
OGYÉI

Országos Gyógyszerészeti
és Élelmezés-egészségügyi Intézet

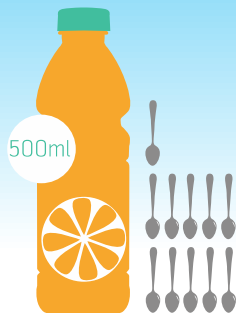




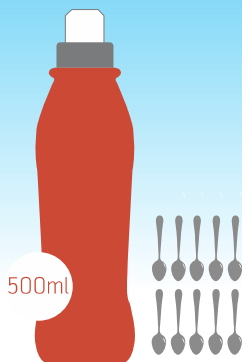
Tudod, mennyi cukrot iszol?



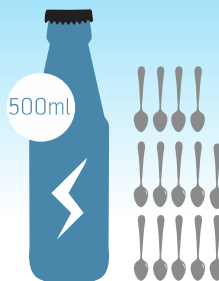
**Cukrozott
üdítők**
14 teáskanál cukor
56 g cukor



**Rostos és szűrt
gyümölcslevek**
11 teáskanál cukor
45 g cukor



**Sport
italok**
5-10 teáskanál cukor
20-40 g cukor

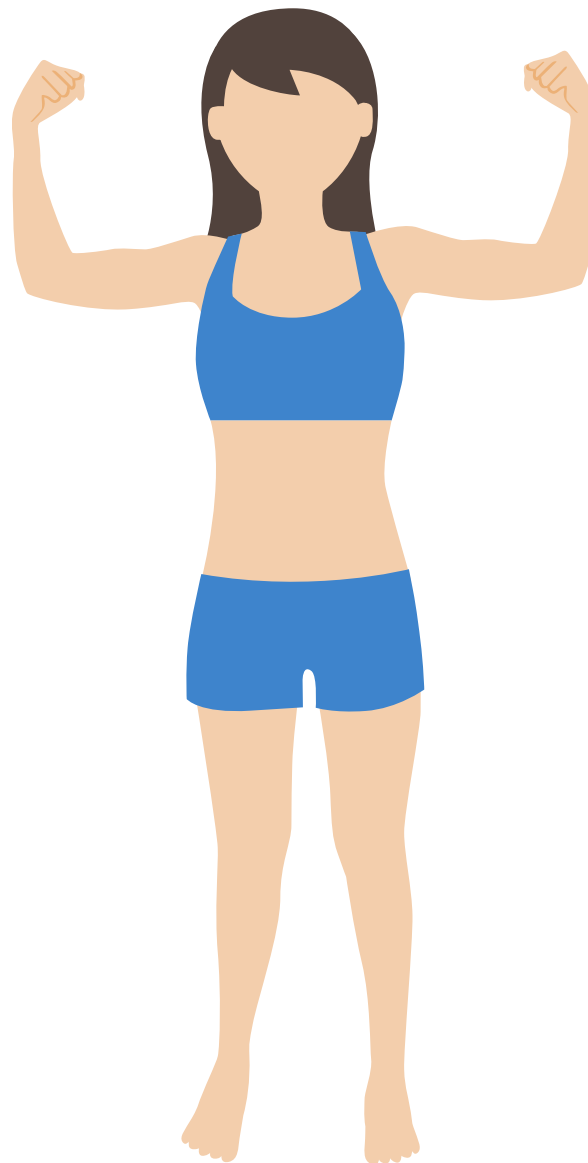
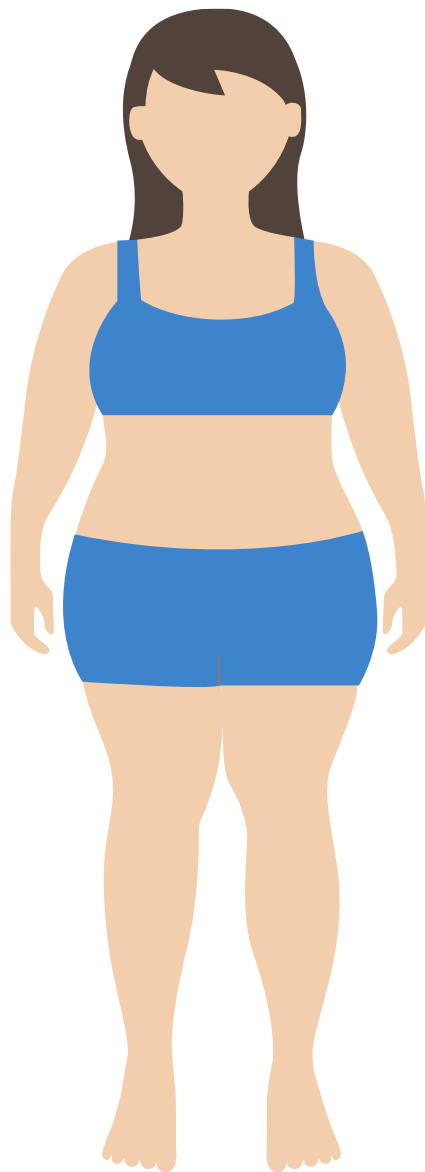


**Energia
italok**
14 teáskanál cukor
55 g cukor



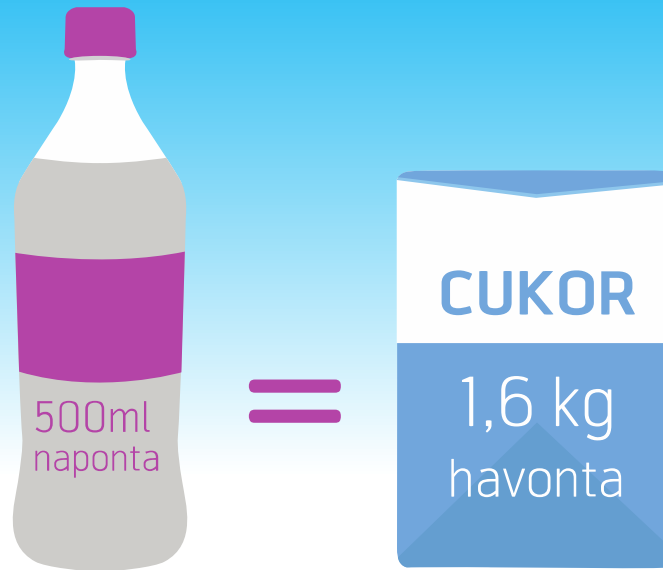
OGYÉI

Országos Gyógyszerészeti
és Élelmezés-egészségügyi Intézet





Tudod-e?



Tudod-e?



