



Happy Hét

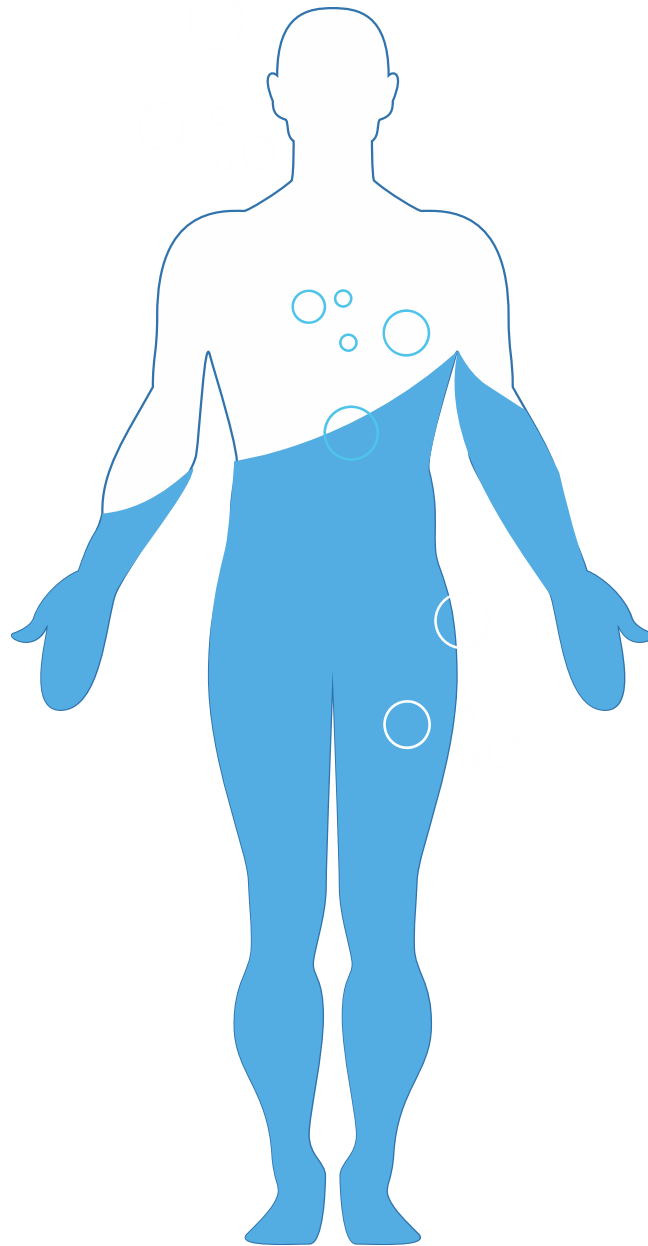


OGYÉI

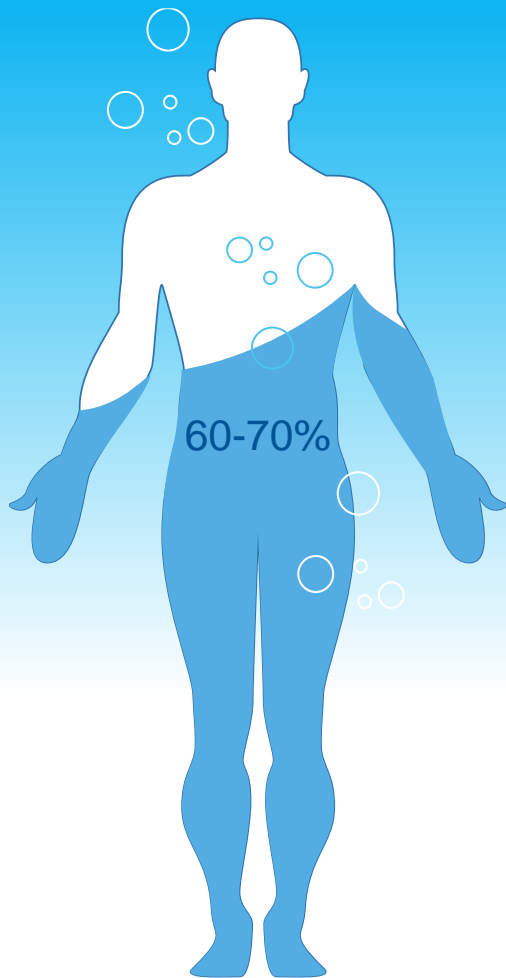
Országos Gyógyszerészeti
és Élelmezés-egészségügyi Intézet



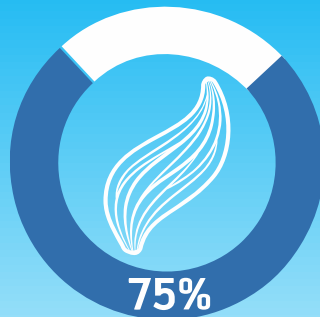
60-70%



Egyes szervek víztartalma %-ban



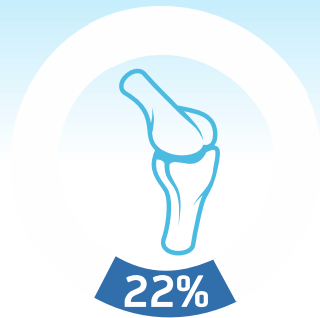
IZMOK



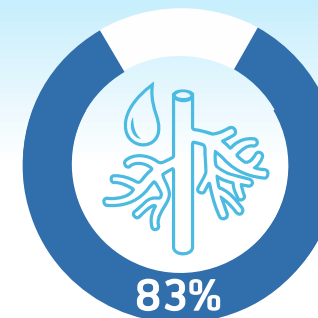
AGY

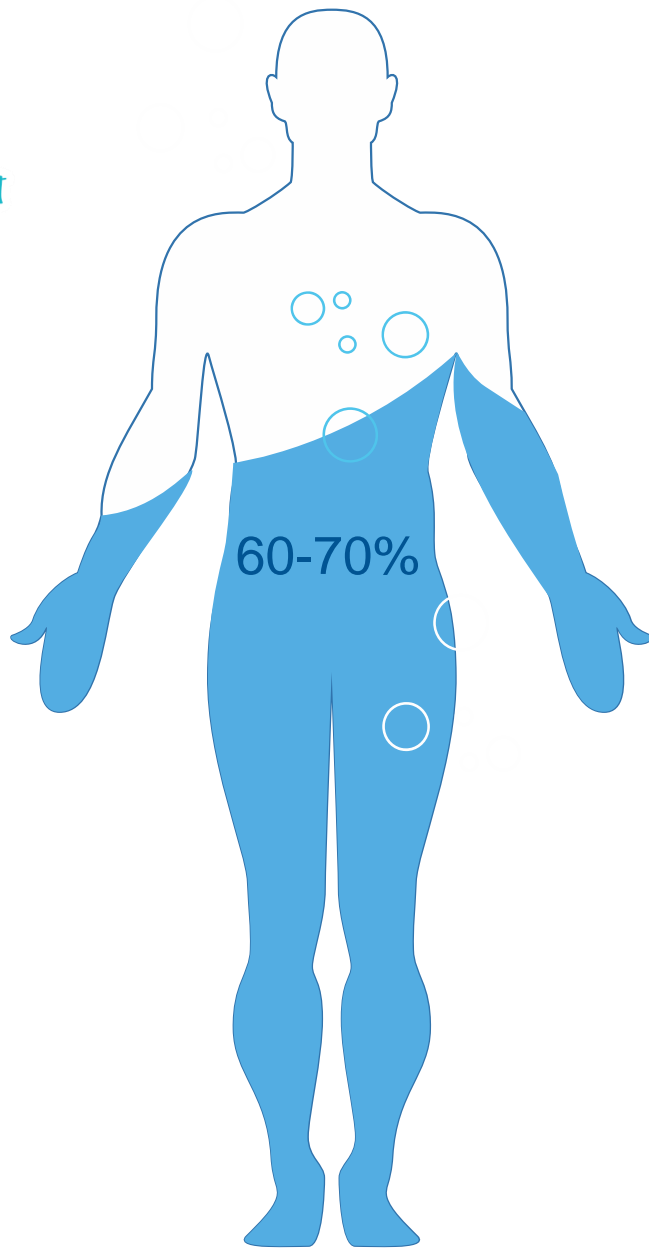


CSONTOK



VÉR





- szállítás
- emésztés
- rugalmasság
- izomműködés
- agyserkentő
- hűt



SZÜKSÉGES VÍZMENNYISÉG NAPONTA

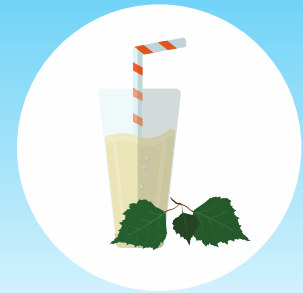
 1 POHÁR: 2,5 dl

FIÚK	ÉLETKOR	LÁNYOK
6 POHÁR 	4-8	6 POHÁR 
8 POHÁR 	9-13	7 POHÁR 
10 POHÁR 	14-18	8 POHÁR 

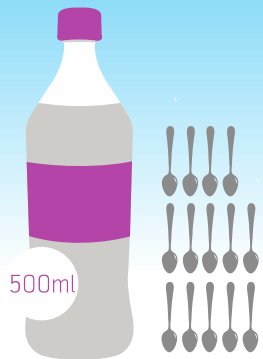
**A VÍZ ENERGIAMENTES,
ÍGY NEM VEZET ELHÍZÁSHOZ ÉS NEM KÁROSÍTJA
A FOGAKAT SEM!
A VÍZ A LEGJOBB SZOMJOLTÓ!**



Tudod, mennyi cukrot iszol?

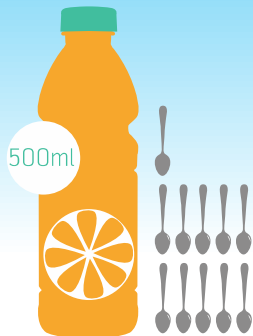


Tudod, mennyi cukrot iszol?



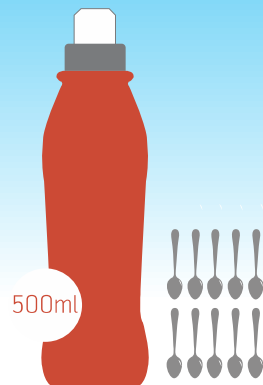
Cukrozott üdítők

14 teáskanál cukor
56 g cukor



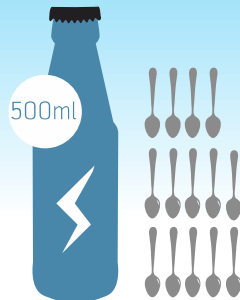
Rostos és szűrt gyümölcslevek

11 teáskanál cukor
45 g cukor



Sport italok

5-10 teáskanál cukor
20-40 g cukor

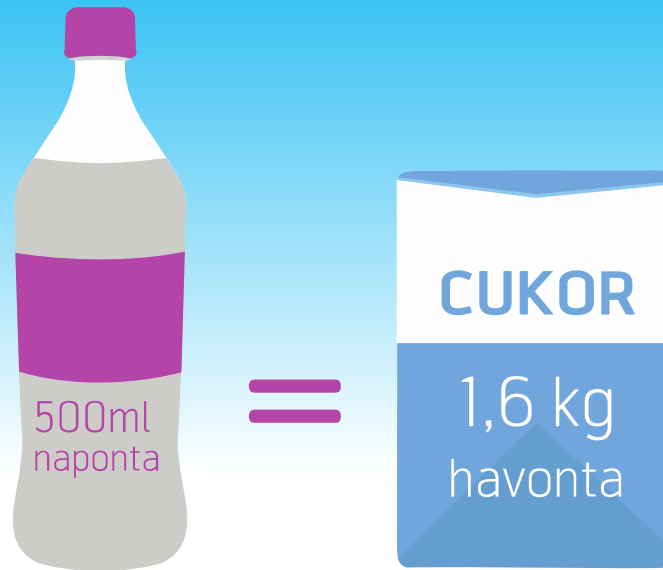


Energia italok

14 teáskanál cukor
55 g cukor



Tudod-e?



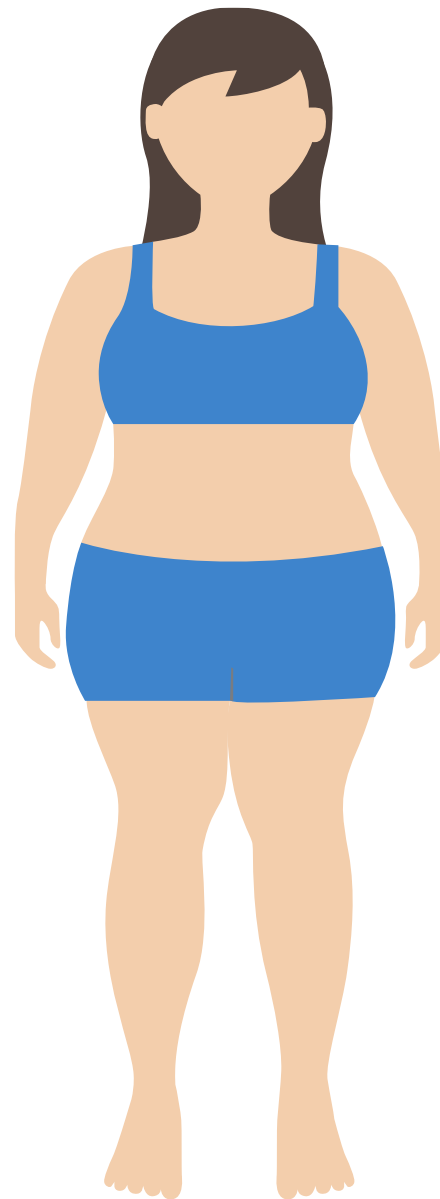
Tudod-e?

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

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

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





Saverózió maradandó fogakon





álomvilág



valóvilág





ÖSSZETEVŐK:

- ivóvíz
- **cukor**
- étkezési sav: **citromsav (E330)**
- **taurin (max. 300 mg/l)**
- **koffein (max. 150 mg/l)**
- **tartósítószer**: **káliumszorbát (E202), nátriumbenzoát (E211)**
- vitaminok
- **természetazonos aroma**
- **élelmiszer-színezékek**: **karamell (E150a), kinolinsárga (E104)**





ÖSSZETEVŐ:

– Ivóvíz

Egészségetekre!

