

# A VÍZ A LEGJOBB SZOMJOLTÓ!



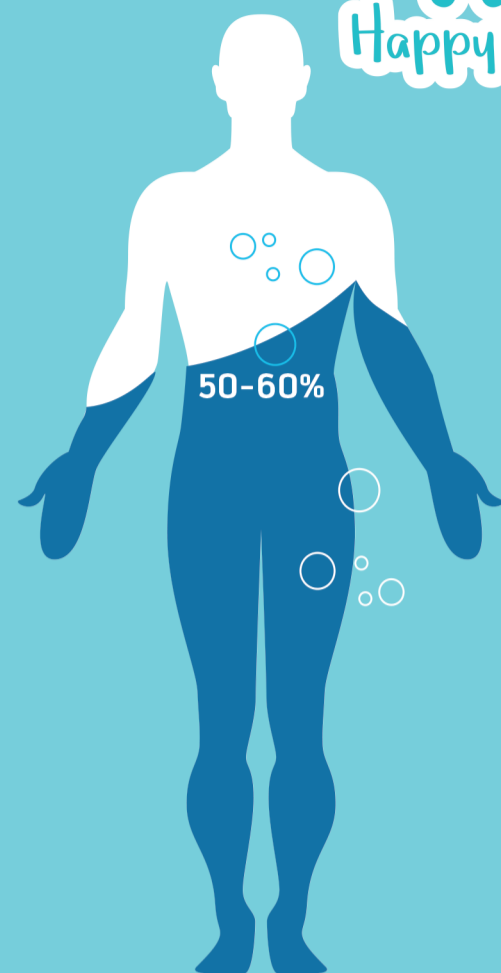
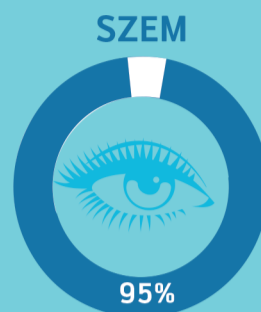
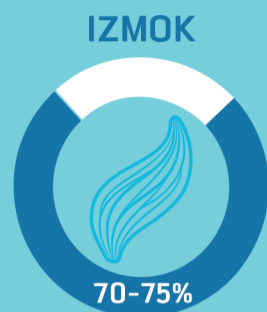
Testünk kb. 2/3-a víz, sejtjeink és szöveteink nagy része is vízből áll. A nap folyamán vizet veszítünk izzadással, ürítéssel, sőt minden levegővétellel is. Az elveszített vizet folyamatosan pótolnunk kell, a szervezetünk megfelelő működéséhez.

## A KISZÁRADÁS TÜNETEI:

- száj, bőr, haj szárazsága
- fejfájás, szédülés
- fáradékonyság
- koncentráció, teljesítmény csökkenése
- ritka vizeletürítés, sötét színű vizelet

## JÓ TUDNI

- Már azzal is nagyon sokat tehetünk egészségünkért, ha cukros üdítők helyett a vizet részesítjük előnyben!
- A cukros üdítők fogyasztása nagymértékben hozzájárul az elhízás kialakulásához már gyermekkorban is!
- A túlzott cukorfogyasztás fogszuvasodáshoz, cukorbetegséghez, keringési és daganatos betegségek kialakulásához is vezethet.



## SZÜKSÉGES VÍZMENNYISÉG NAPONTA

(kiegyensúlyozott táplálkozás, napi több adag zöldség és gyümölcs fogyasztása mellett)

1 POHÁR: 2,5 dl

	FIÚK	ÉLETKOR	LÁNYOK
0,9-1 liter		1-3	
1,3 liter		4-8	
1,7 liter		9-13	
2 liter		14+	

0,9-1 liter

1,3 liter

1,5 liter

1,6 liter

60-70%

A VÍZ ENERGIAMENTES, NEM TARTALMAZ CUKROT, ÍGY NEM VEZET ELHÍZÁSHOZ ÉS NEM KÁROSÍJA A FOGAKAT SEM.

## MIT TEHET SZÜLŐKÉNT?

Cukros üdítőt, cukrozott teát, szörpöt ritkán, legfeljebb havonta 1-2 alkalommal adjon gyermekének.

Mutasson jó példát, igyon Ön is vizet!

Nyári melegben és sportoláskor figyeljen jobban a megfelelő folyadékpótlásra!

Cukros tejkészítményeket (pl. ivójoghurt), cukros tejalapú italokat (pl. kakaó), cukros gyümölcsitalokat mértékkel, legfeljebb hetente 1-2 alkalommal adjon gyermekének.

Minden otthoni étkezéskor igyanak egy pohár vizet is!

Fogyasszanak minden nap több adag zöldséget, gyümölcsöt, nyers formában is!

100%-os gyümölcslevet legfeljebb naponta 1 pohárral adjon gyermekének!

Csomagoljon gyermekének vizet (citromos vizet, cukormentes teát stb.) az iskolába!