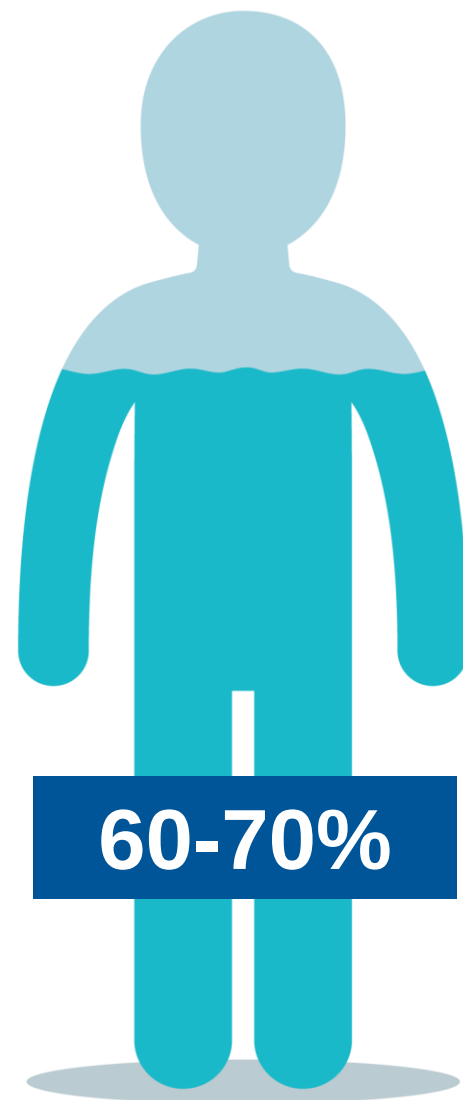














3 percig



3 napig



3 hétig

4-8 évesek



5,2 pohár (1,3 liter)



9-13 évesek



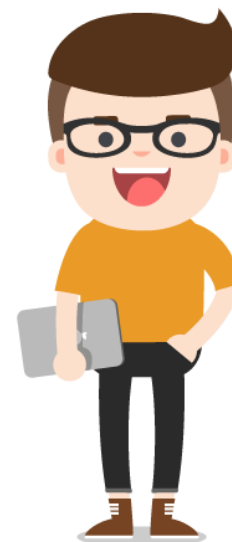
6,8 pohár (1,7 liter)



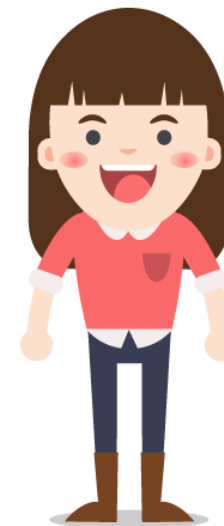
6 pohár (1,5 liter)



14 évesek és idősebbek



8 pohár (2 liter)



6,4 pohár (1,6 liter)



1 pohár = 2,5 dl



extrém szomjúság



kiszáradt száj



duzzadt nyelv



ritka vizeletürítés



fejfájás



fáradtság



rossz lehelet



szédülés



szívdobogás-érzés

Ki vagy száradva?

Tudtad, hogy a vizelet színe jelzi, hogy mennyi vízre van épp szüksége a testednek? Ellenőrizd magad az alábbi skálával!



Rendben van, úgy tűnik megfelelő mennyiségű folyadékot fogyasztottál, hidratáltságod megfelelő mértékű.

Még rendben vagy, de azért ihatnál egy pohár vizet.

Ez a szín már enyhe kiszáradásra utal, a következő egy órában, minimum két pohár vizet fogyassz el.

Ki vagy száradva! Igyál meg most rögtön két pohár vizet! Ha meleg van kint, izzadsz, akkor akár fél litert is!

Jelentősen ki vagy száradva! Most rögtön kezd el pótolni az elvesztett folyadékmennyiséget, minimum fél liter vizet igyál meg!

Látogass el a HAPPY HÉT oldalára:

<https://www.ogyei.gov.hu/happy>, ahol rengeteg információt találhatsz az egészséges folyadékfogyasztással kapcsolatban.



ADJ ZÖLD UTAT A VÍZNEK!

TESTÜNK 2/3-A VÍZ, EZÉRT FONTOS, HOGY SOKAT IGYUNK!



TILOS:
energiaitalok



RITKÁN:

legfeljebb havonta 1-2 pohár

CUKROS ÜDÍTŐK,
CUKROZOTT TEÁK,
SZÖRPÖK

A CUKROS ITALOK FOGYASZTÁSA KÁROSÍTHATJA
A FOGAKAT ÉS KÖNNYEN ELHÍZÁSHOZ VEZETHET!



MÉRTÉKKEL:

hetente legfeljebb 1-2 pohár

CUKROS TEJKESZÍTMÉNYEK (PL.: ÍVÓJOGHURTOK)
CUKROS TEJALAPÚ ITALOK (PL.: KAKAÓS ITAL)
CUKROS GYÜMÖLCSITALOK



MEHET:

VÍZ – A LEGJOBB VÁLASZTÁS

NE VÁRD MEG, AMÍG SZOMJAS LESZEL!
IGYÁL EGY POHÁR VÍZET MINDEN ÉTKEZÉSKOR!



TEJ
1,5%

Zsírszegény tej

FOGYASSZ MINDEN NAP TEJET,
TEJTERMÉKET!

100%-os vagy frissen facsart gyümölcslé
NAPONTA LEGFELJEBB 1 POHÁR







Egészségetekre!

