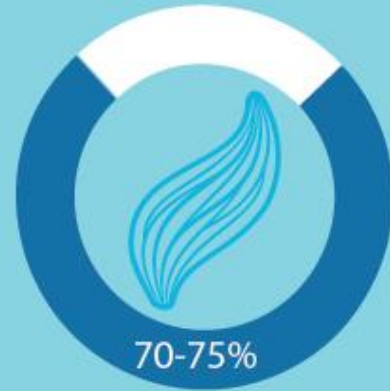
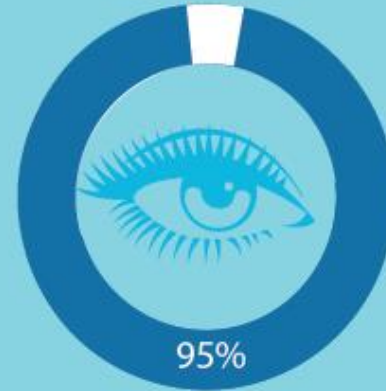


IZMOK



SZEM

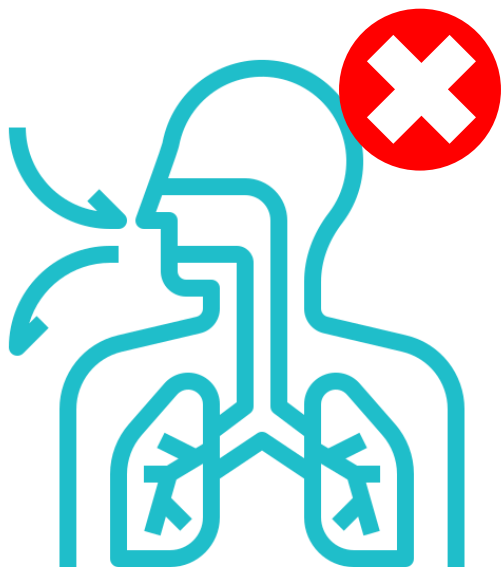


CSONTOK



AGY





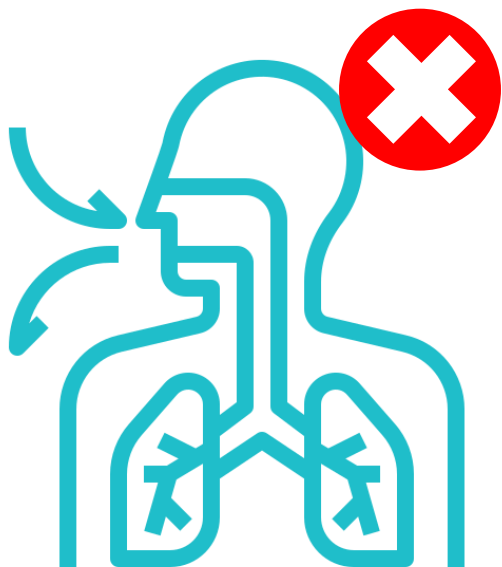
?



?



?



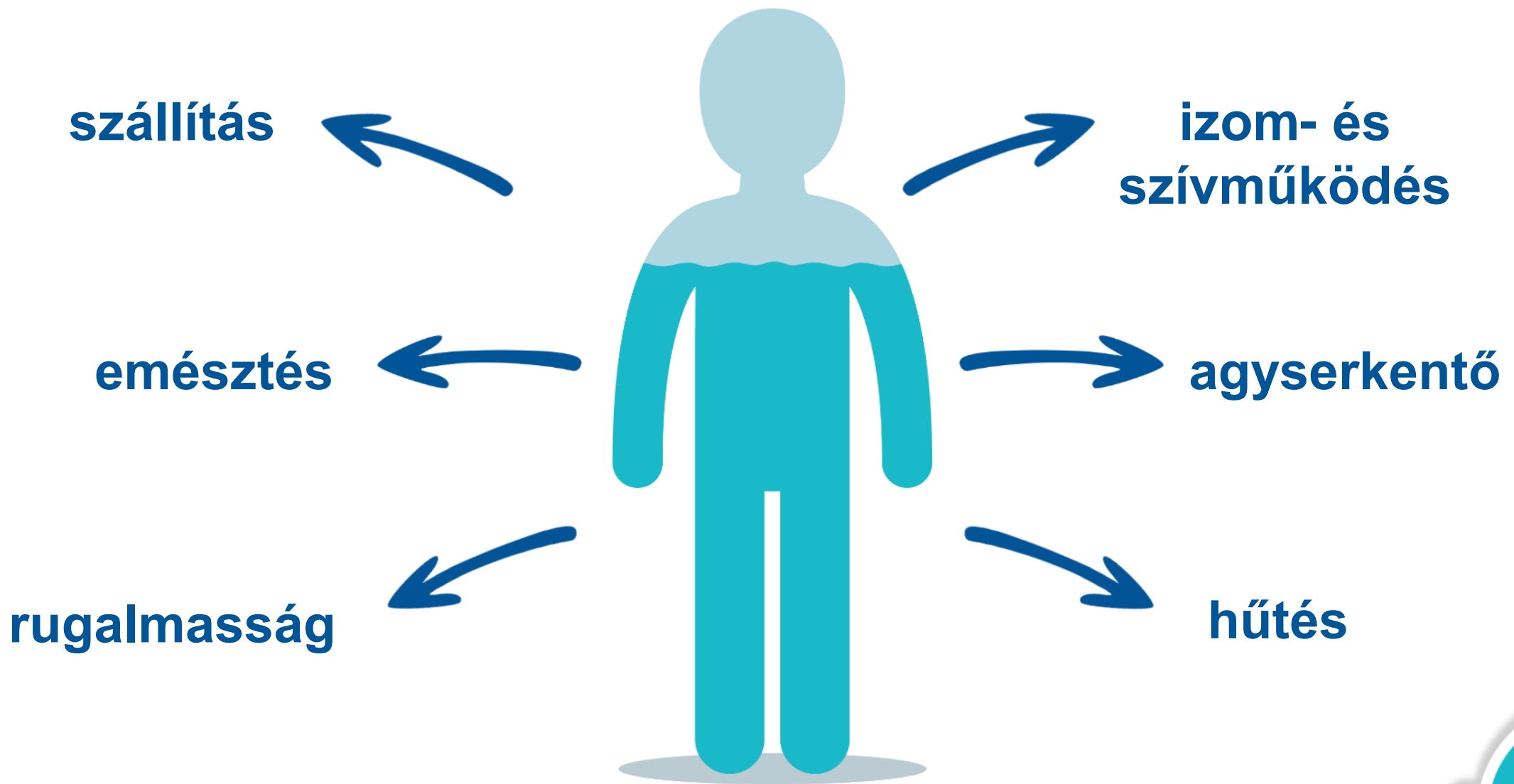
3 percig

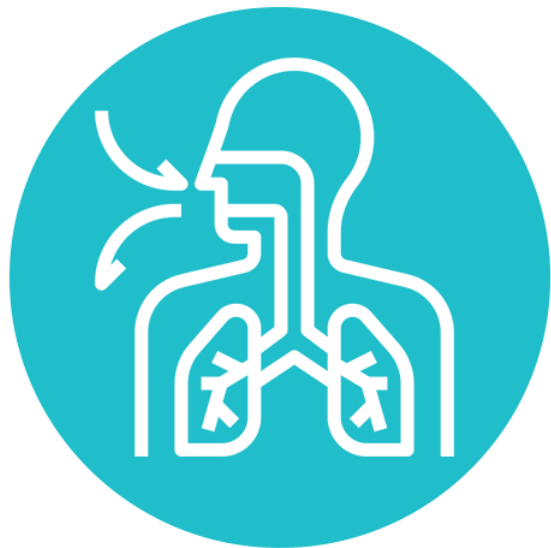


3 napig



3 hétig





4-8 évesek



5,2 pohár (1,3 liter)



9-13 évesek



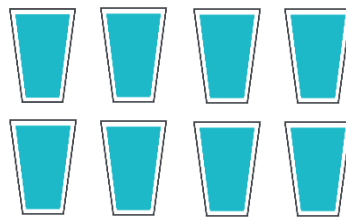
6,8 pohár (1,7 liter)



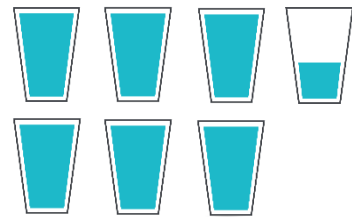
14 évesek és idősebbek



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 száradval 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 elveszített 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 TEJKÉSZÍTMÉNYEK (PL.: ÍVŐJOGHURTOK)
CUKROS TEJALAPÚ ITALOK (PL.: KAKAÓS ITAL)
CUKROS GYÜMÖLCSITALOK



MEHET:

VÍZ – A LEGJOBB VÁLASZTÁS

NE VÁRD MEG, AMÍG SZOMJAS LESZEL!
IGYÁL EGY POHÁR VIZET MINDEN ÉTKEZÉSKORI!



TEJ
1,5%

Zsírszegény tej

FOGYASSZ MINDEN NAP TEJET,
TEJTERMÉKET!

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



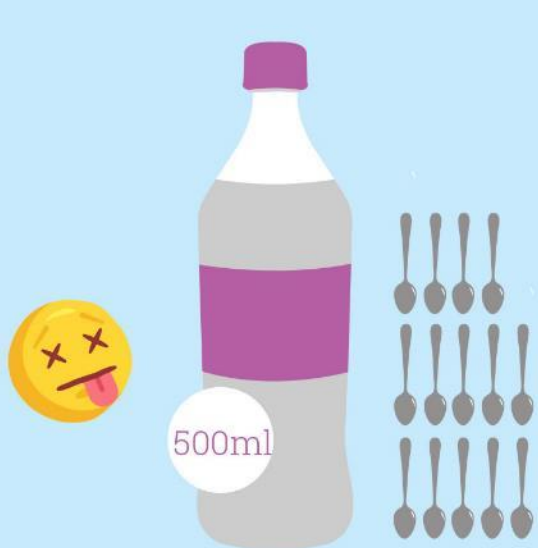


1 év alatt:



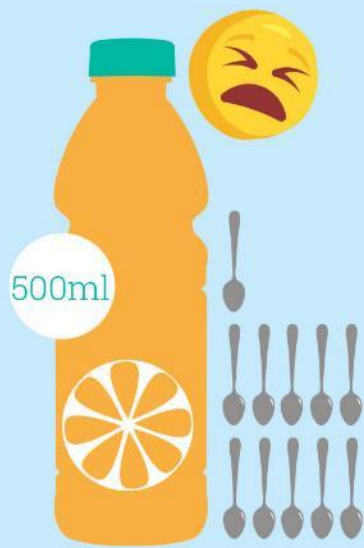
=





Cukrozott üdítők

14 teáskanál cukor
56 g cukor



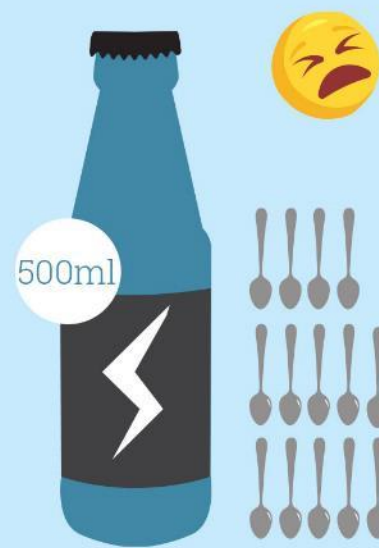
Rostos és szűrt gyümölcslevek

11 teáskanál cukor
45 g cukor



Sport- italok

5-10 teáskanál cukor
20-40 g cukor



Energia- italok

14 teáskanál cukor
55 g cukor



=





Saverózió, maradandó fogakon







ÖSSZETEVŐK:

- ivóvíz
- **cukor**
- étkezési sav
- **taurin**
- **koffein**
- tartósítószer
- vitaminok
- természetazonos aroma
- élelmiszer-színezékek





ÖSSZETEVŐK:

- ivóvíz

Egészségetekre!