

A VÍZ SZEREPE A SZERVEZETBEN



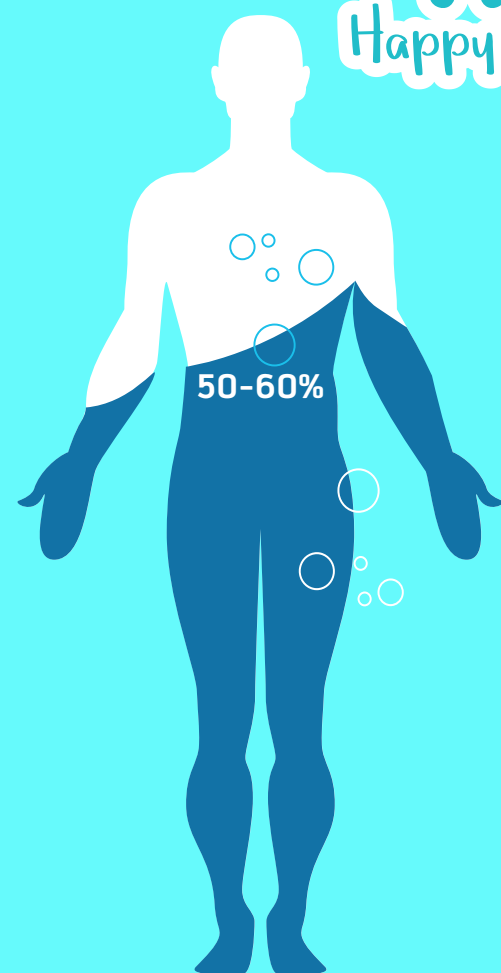
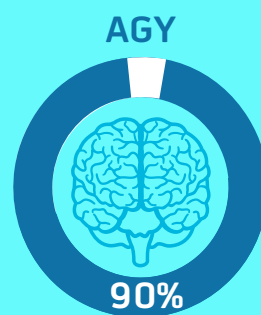
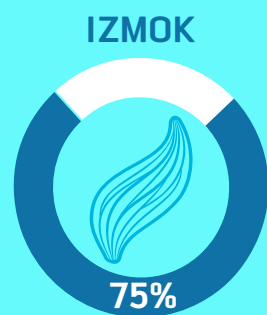
Testünk 2/3-a víz, ezáltal egyik fő alkotó eleme szervezetünknek. Tudta, hogy sejteink és szöveteink nagy része is vízből áll? A nap folyamán azonban vizet veszítünk az emésztés és vizelet ürítés során, sportoláskor és minden levegővétellel. Az elveszített vizet folyamatosan pótolnunk kell szervezetünk megfelelő működéséhez.

A VÍZ FŐBB FUNKCIÓI

- Tápanyagokat és oxigént szállít
- Segíti az anyagcserét
- Védi a szervezetünket

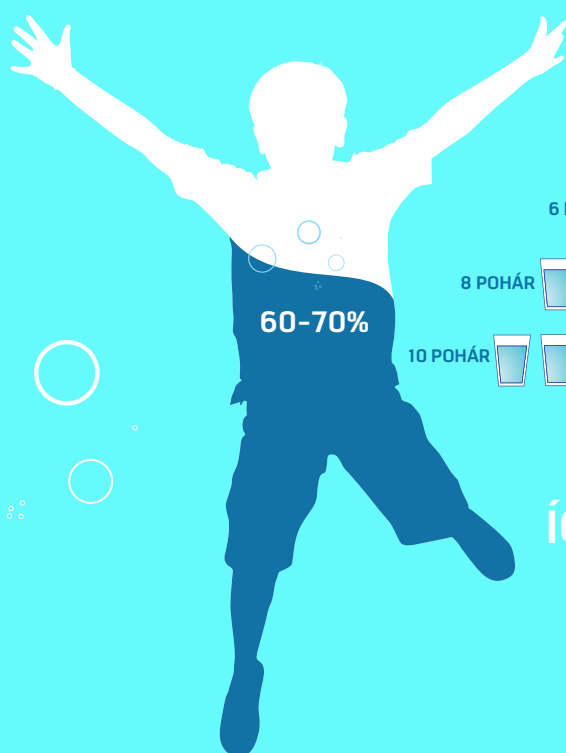
JÓ TUDNI

- 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!
- Felmérések alapján hazánkban minden 5. fiú és minden 4. lány túlsúlyos vagy elhízott!
- A nagy mennyiségű cukorfogyasztás nemcsak elhízáshoz, hanem különböző betegségek kialakulásához is vezethet, mint például fogszuvasodás, cukorbetegség, keringési- és daganatos betegségek!

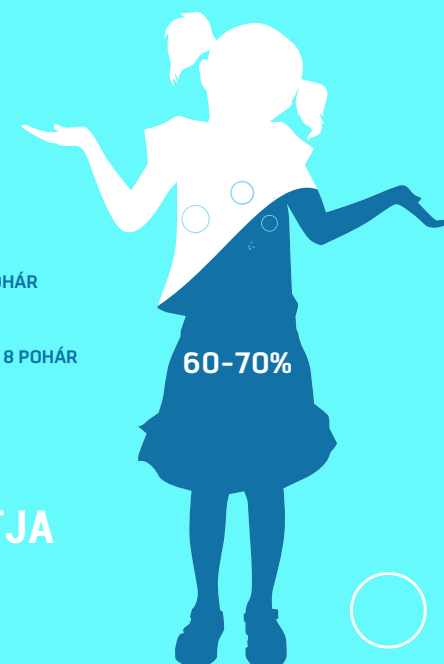


SZÜKSÉGES VÍZMENNYISÉG NAPONTA

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

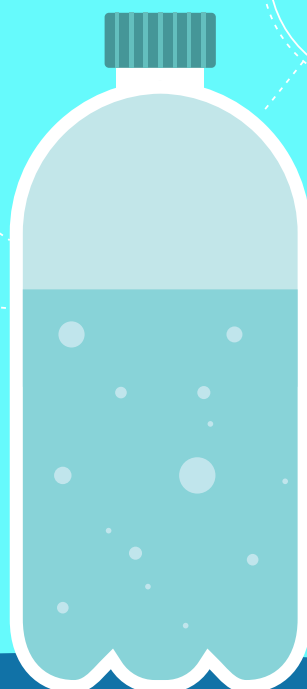


A VÍZ ENERGIAMENTES,
ÍGY NEM VEZET ELHÍZÁSHOZ ÉS NEM KÁROSÍTJA
A FOGAKAT SEM!
A VÍZ A LEGJOBB SZOMJOLTÓ!

MIT TEHET SZÜLŐKÉNT?

Mutasson jó példát,
igyon Ön is vizet!

Nyári melegben
és sportoláskor figyeljen
jobban a megfelelő
folyadékpótlásra!



Bíztassa gyermekét, hogy
napközben igyon elegendő vizet!
Az elégtelen folyadékfogyasztás
fejfájáshoz, szellemi- és fizikai
teljesítmény csökkenéséhez vezet!

Gondoskodjon gyermeke napi
folyadékbeviteléről!
Küldjön vele az iskolába
egészséges innivalókat
(pl.: víz, citromos víz,
cukormentes tea)!