

A VÍZ SZEREPE A SZERVEZETBEN

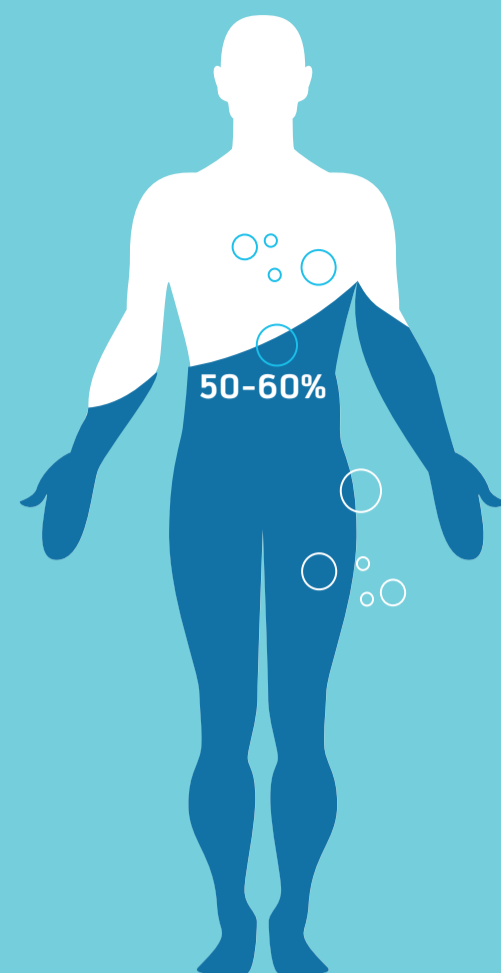
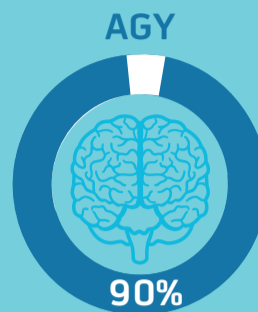
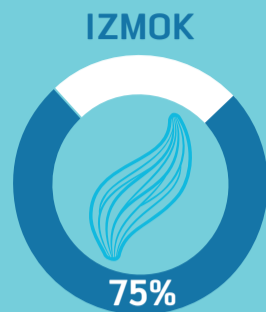
Testünk 2/3-a víz, ezáltal egyik fő alkotó eleme szervezetünknek. Tudta, hogy sejteink és szöveteink nagy része is vízből áll? A nap folyamán azonban vizet veszítünk az emésztés és vizelet ürítés során, sportoláskor és minden levegővétellel. Az elveszített vizet folyamatosan pótolnunk kell szervezetünk 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
4-5 POHÁR	2-3	4-5 POHÁR
6 POHÁR	4-8	6 POHÁR
8 POHÁR	9-13	7 POHÁR
10 POHÁR	14-18	8 POHÁR



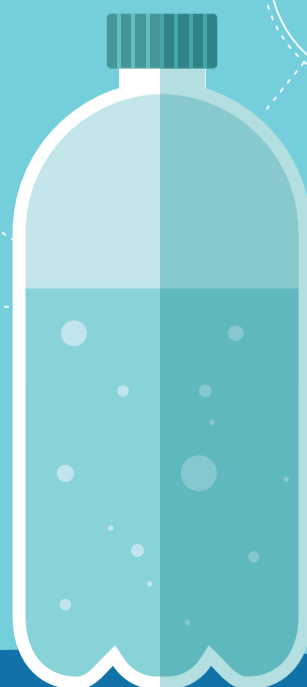
**A VÍZ ENERGIAMENTES,
ÍGY NEM VEZET ELHÍZÁSHOZ ÉS NEM KÁROSÍTJA
A FOGAKAT SEM!
A VÍZ A LEGJOBB SZOMJOLTÓ!**

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!
(pl.: víz, citromos víz,
cukormentes tea!)