

# ADJ ZÖLD UTAT A VÍZNEK!

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



IX. HAPPY – HÉT  
Magyarországi víz fogyasztást népszerűsítő program a fiatalok körében  
2018



**TILOS:**  
energialalok



**RITKÁN:**

legfeljebb havonta 1-2 pohár

CUKROS ÜDÍTŐK,  
CUKROZOTT TEÁK,  
SZÖRPÖK

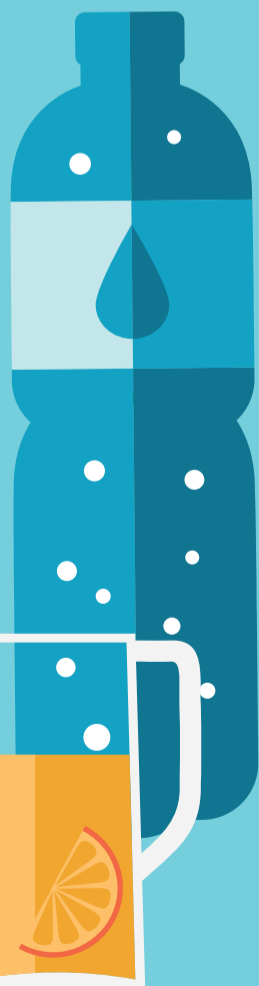
A CUKROS ITALOK FOGYASZTÁSA KÁROSÍTHATJA  
A FOGAKAT ÉS KÖNNYEN ELHÍZÁSHOZ VEZETHET!



**MÉRTÉKKEL:**

hetente legfeljebb 1-2 pohár

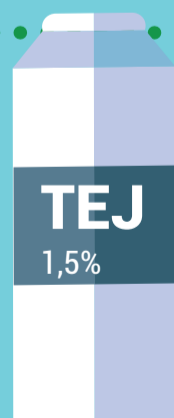
CUKROS TEJKÉSZÍTMÉNYEK (PL.: ÍVÓJOGHURTOK)  
CUKROS TEJALAPÚ ITALOK (PL.: KAKAÓS ITAL)  
CUKROS GYÜMÖLCSITALOK



**MEHET:**

**VÍZ – A LEGJOBB VÁLASZTÁS**

TANÍTSUK MEG A GYERMEKNEK, HOGY MÁR AKKOR IS IGYON VIZET,  
AMIKOR MÉG NEM SZOMJAS!



**TEJ**  
1,5%

**Zsírszegény tej**

MINDEN NAP FOGYASSZON TEJET  
ÉS TEJTERMÉKEKET A GYERMEK!

**100%-os vagy frissen facsart gyümölcslé**  
NAPONTA 1-2 POHÁR