



Zdrowo jem, więcej wiem



Pewnie każdy z Was wie, że najważniejsza i niezbędna do życia każdemu człowiekowi jest woda. Człowiek bez wody może przeżyć najwyżej ok. 7 dni (w gorącym klimacie, na pustyni jeszcze krócej). Do prawidłowego funkcjonowania ludzie powinni przyjmować dziennie ok. 2 litrów wody w postaci napojów i w pokarmach. Nie wiem czy wiecie, że gdyby ciało ludzkie podzielić na 3 części to dwie z nich zajęłaby woda. Zamalujcie dwie z trzech części ciała ludzkiego na kolor niebieski. Woda jest składnikiem organizmu, np. wchodzi w skład krwi. Krew nie mogłaby płynąć w organizmie, jeśli nie zawierałaby w sobie wody. Woda bierze udział w różnych procesach zachodzących w organizmie, m.in. w trawieniu (rozpuszcza składniki odżywcze, transportuje je do komórek), oczyszczaniu organizmu (wraz z wodą z organizmu wydalone są toksyny), woda jest też potrzebna do regulowania temperatury ciała. Wraz z tymi wszystkimi procesami następuje częściowa utrata wody z naszego organizmu - chodzimy do toalety, pocimy się. Dlatego tak ważne jest picie wody, zwykłej wody. Woda to najlepszy i najzdrowszy napój dla człowieka. Jest źródłem nie tylko życia, lecz także zdrowia. Gasi pragnienie i dostarcza składniki mineralne (m.in. magnez, wapń, sód, jod), które korzystnie oddziałują na nasz organizm. Wodę można wzbogacić naturalnymi witaminami, dodając do niej plasterki cytryny czy pomarańczy lub naturalny niesłodzony sok.



Woda to eliksir życia!

Pijemy wodę!!!!

Czy dostarczasz organizmowi

wystarczającej ilości wody? Jeśli czekasz, aż poczujesz pragnienie, prawdopodobnie już jesteś odwodniony. Wodę należy pić ZANIM poczujesz pragnienie.

<http://www.aktywniepozdrowie.pl/sztuka-picia-wody>

W Instytucie Żywności i Żywienia opracowano dla ludności Polski normy określające wystarczające spożycie wody (zawartej zarówno w napojach, jak i pożywieniu): Źródło: Normy żywienia człowieka, red. nauk. M. Jarosz, B. Bułhak-

Jachymczyk, PZWL, Warszawa 2008.

Płeć i wiek	Ilość płynów na dzień [w litrach]
Dzieci 1–3 lat	1,3
Dzieci 4–6 lat	1,7
Dzieci 7–9 lat	1,9
Dziewczęta 10–18 lat	2,1–2,3
Chłopcy 10–18 lat	2,4–3,3
Kobiety > 19 lat	2,7
Mężczyźni > 19 lat	3,7

