

Лучше всего утоляет жажду чистая вода!

Мальчишки и девчонки!

Знаете ли вы , что: Без еды человек может обходиться около 40 дней, а без воды - только 3. От недостатка воды, прежде всего, страдает мозг! Болит голова, появляется вялость, слабость. Трудно сосредоточиться и запомнить урок.



Помните, что дети особенно чувствительны к недостатку воды. Усталость, вялость, снижение внимания, памяти, мышления могут быть результатом нарушения питьевого режима!

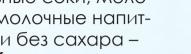


Сочные овощи, фрукты и ягоды содержат около 80% воды.

Натуральные животные продукты – мясо, суп, яйцо, рыба – на 70% состоят из воды. При жарке количество воды уменьшается.

Крупы, мука и макароны (пшеница, рис, рожь и другие) в сухом виде содержат около 12% воды. При варке ее содержание увеличивается до 70%.





ко, кисломолочные напит-

### Сколько нужно пить воды?

Сочные фрукты и овощи могут частично заменить воду Твердая пища должна быть дополнена приемом напитков без са! хара и чистой воды.



Количество чашек воды (180-200 мл)

## Бабушки и дедушки!

Сохраняя баланс жидкости в Вашем организме, Вы продлеваете свою молодость! Потеря жидкости организмом приводит к инфарктам, инсультам и раннему старению.

#### Симптомы обезвоживания:

- Усталость без видимой причины, раздражительность, вспыльчивость
- Прилив крови к лицу
- Тревога, страхи, подавленность, уныние вплоть до депрессии
- Беспокойный сон
- Беспричинное нетерпение, невнимательность
- Одышка, тяга к неестественным напиткам (крепкий чай, кофе, пиво и другой алкоголь)

Пейте ВОДУ и БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



# питьевой режим

рекомендуется начинать со стакана теплой воды или сочфруктов. Вода разбудит Ваш желудок и после гигиенических

процедур и зарядки можно с удовольствием позавтракать!

После каждого урока выпивайте по несколько глотков воды (50-100 мл). Это поможет сохранить работоспособность и энергию на весь день.



### Потребность

#### в воде возрастает:

✓При интенсивной нагрузке умственной и физической

- √При выступлении перед классом у доски
- √При стрессе
- ✓При высокой температуре воздуха
- ✓ При болезни
- ✓ Сахар и соль увеличивают потребность организма в воде