

The background features a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across the surface. In the center, there are faint, concentric ripples, suggesting a stone dropped into water. The overall aesthetic is clean and minimalist.

WODA

~ JAKO SKŁADNIK NIEZBĘDNY DO ŻYCIA

CZYM JEST WODA?

- BEZBARWNA
- BEZWONNA
- POZBAWIONA SMAKU I KALORII
- NIEZBĘDNA DO ŻYCIA WSZYSTKIM ORGANIZMOM NA ZIEMI
- **WODA JEST OBECNA W KAŻDEJ KOMÓRCE NASZEGO CIAŁA, STANOWI 60% CAŁEJ MASY CIAŁA ZDROWEJ DOROSŁEJ OSOBY**

FUNKCJE FIZJOLOGICZNE WODY

- STAŁA TEMPERATURA NASZEGO CIAŁA
- PRAWIDŁOWY PRZEBIEG PROCESÓW ŻYCIOWYCH:
 - NIEZBĘDNA W PROCESACH TRAWIENIA
 - NIEZBĘDNA W PROCESACH WCHŁANIANIA SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH
 - NIEZBĘDNA W PROCESACH WYDALANIA PRODUKTÓW METABOLIZMU I TOKSYN
 - NIEZBĘDNA DO REGULACJI GOSPODARKI WODNO-ELEKTROLITOWEJ I KWASOWO – ZASADOWEJ

ZAPOTRZBOWANIE NA WODĘ

Normy na wodę dla poszczególnych grup społecznych na poziomie wystarczającego spożycia

Grupa / wiek	Woda ¹ [ml/d]
Niemowlęta 0-0,5 roku 0,5-1 lat	100-190 ² 800-1000
Dzieci 1-3 lata 4-6 lat 7-9 lat	1250 1600 1750
Chłopcy 10-12 lat 13-15 lat 16-18 lat	2100 2350 2500
Dziewczęta 10-12 lat 13-15 lat 16-18 lat	1900 1950 2000

ODWODNIENIE

- CZŁOWIEK NIE JEST W STANIE MAGAZYNOWAĆ ZAPASU WODY, DLATEGO WAŻNE JEST **STAŁE NAWODNIENIE**
- ODWODNIENIE NA POZIOMIE **2% - 3%** MASY CIAŁA MOŻE OBNIŻYĆ WYDAJNOŚĆ FIZYCZNĄ
- ODWODNIENIE NA POZIOMIE **5%-8%** MASY CIAŁA POWODUJE WZMOŻONĄ NIEWYDOLNOŚĆ FIZYCZNĄ I PSYCHICZNĄ
- ODWODNIENIE NA POZIOMIE **20%** UTRATY WODY MOŻE ZAKOŃCZYĆ SIĘ ŚMIERCIĄ

ŹRÓDŁA WODY

- **WODA W CZYSTEJ POSTACI (NAJLEPSZY WYBÓR)**
- HERBATA
- KAWA
- SOKI OWOCOWE I WARZYWNE
- NAPOJE*
- OWOCE I WARZYWA
(NAJWIĘKSZA ZAWARTOŚĆ WODY W OGÓRKU, CUKINII, PAPRYCE, ARBUZIE, MELONIE, TRUSKAWCE)

*NAPOJE

- NADMIERNE SPOŻYCIE **SŁODKICH NAPOI** MOŻE ZWIĘKSZYĆ RYZYKO ROZWOJU NADWAGI I OTYŁOŚCI
- JEDNA SZKLANKA NAPOJU SŁODZONEGO CUKREM/SYROPEM GLUKOZOWO - FRUKTOZOWYM ZAWIERA OD 14 DO 26G CUKRU, CO ODPOWIADA **3 DO PONAD 5 ŁYCZKOM TEGO SKŁADNIKA**
- ZALICZA SIĘ DO NICH:
 - ORANŻADY
 - NAPOJE TYPU COLA
 - NAPOJE OWOCOWE
 - NAPOJE ENERGETYCZNE

Ile tyżeczek cukru jest w popularnych napojach?



• ŹRÓDŁO: GARANECZKI.PL