



Вода важнее, чем еда!

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.



Папы и мамы!

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



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
- Беспочинное нетерпение, невнимательность
- Одышка, тяга к неестественным напиткам (крепкий чай, кофе, пиво и другой алкоголь)



Натуральные соки, молоко, кисломолочные напитки, напитки без сахара – на **87-95%** состоят из воды.



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%.

Сколько нужно пить воды?

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



СРЕДНЕСУТОЧНЫЕ НОРМЫ ВОДЫ

вес, кг	Количество чашек воды (180-200 мл)
9	1
20	3
30	5
40	7
50	9
60	11
70	13

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Утро рекомендуется начинать со стакана теплой воды или сочных фруктов. 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



Пейте ВОДУ и БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!