



ПИТНИЙ РЕЖИМ



Скільки рідини потрібно споживати щодня?

вік	щоденна норма споживання рідини/кількість рідини, спожитої за рахунок напоїв	
	хлопчики та дівчатка	
діти		
1-3 років	1,3 л / 0,9 л	
4-8 років	1,7 л / 1,2 л	
підлітки	хлопці	дівчата
9-13 років	2,4 л / 1,8 л	2,3 л / 1,8 л
14-18 років	3,3 л / 2,6 л	2,1 л / 1,6 л
дорослі	чоловіки	жінки
19-70+ років	3,7 л / 3 л	2,7 л / 2,2 л

Організм людини більш ніж на 80% складається з води

Джерела гідратації

80%

20%

отримуємо з напоями

отримуємо з їжею



Цікаві факти:

- У чистій воді міститься 0 ккал
- Спрага - перша ознака зневоднення
- Напої з кофеїном виводять рідину з організму
- Організм потребує більше води якщо:
 - * збільшується фізична активність
 - * підвищується температура тіла при захворюванні
 - * зростає забруднення природного середовища

Найбільше містять:

 ≈ 91% води	 ≈ 92% води	 ≈ 92% води	 ≈ 92% води	 ≈ 92% води
 ≈ 95% води	 ≈ 95% води	 ≈ 95% води	 ≈ 96% води	 ≈ 96% води

Поради щодо вживання питної води протягом дня:

Пийте воду відповідно до своєї норми та в рекомендований час.



зранку після пробудження



за 30 хвилин до вживання їжі або після



вечері за одну годину до сну



за 30 хвилин до спортивних тренувань



протягом інтенсивного тренування необхідно пити невеликими порціями



перед гігієнічними водними процедурами



на перервах у школі