

# Gondolkodtál már azon, hogy...

## Miért fontos, hogy rendszeresen igyunk?

A tested 60%-a víz. A folyadékot, amelyet verítékezéssel, minden légvétellel, párologtatással stb. veszítesz, szükséges pótolnod. Különösen fontos ez meleg időben.

A megfelelő folyadékmennyiség elengedhetetlen a jó egészségi állapotodhoz.

Segít, hogy az iskolában egész nap koncentrálni tudj.

## Miért a víz a legjobb választás a folyadékpótlására?

A folyadékegyensúly fenntartása érdekében a víz fogyasztása a leginkább javasolt, mert:

- a víz nem tartalmaz cukrot, ami károsítaná a fogakat
- a legjobb szomjoltó
- a szervezetben a víz fő feladata a szállítás. A tápanyagok a sejtek közötti állományban lévő víz közvetítésével jutnak a sejtekbe.

## Miért fontos, hogy az iskolában lehetőség legyen folyadékfogyasztásra?

Mivel a naponta szükséges folyadékmennyiséget egyenletesen kell elfogyasztani a nap folyamán, ezért fontos, hogy az iskolában is lehetőség legyen a folyadékpótlásra. Az iskolai szünetekben ezért igyál mindig folyadékot.

## Mennyi folyadékot kell naponta fogyasztanod?

Az ajánlás szerint a napi folyadékszükséglet:

- 5-8 éves korban:  
1 liter, illetve 5 pohár
- 9-12 éves korban:  
1,5 liter, illetve 7 pohár

Nyári melegben, illetve sportoláskor ennél lényegesen nagyobb lehet a napi folyadékszükséglet.

