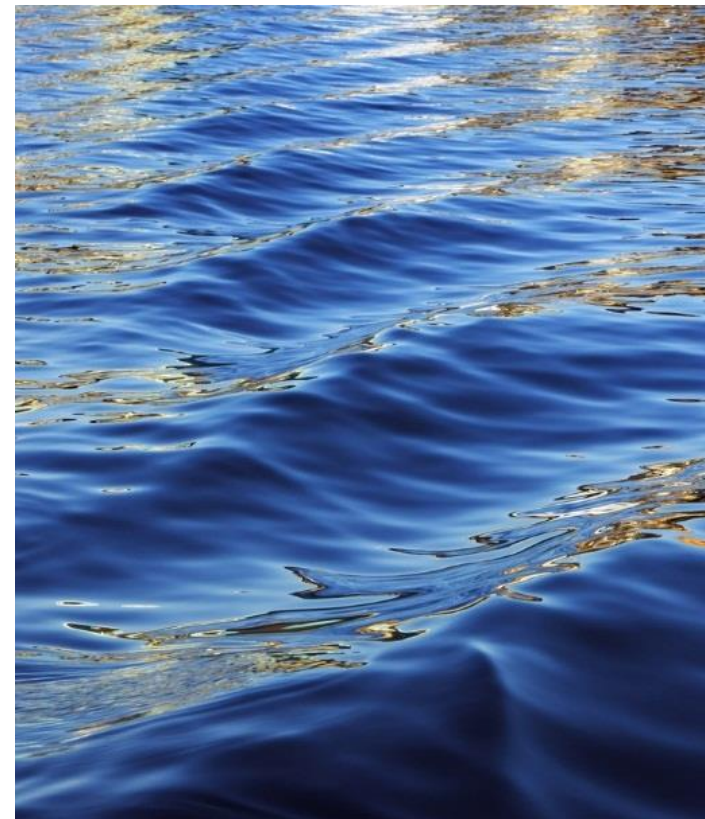



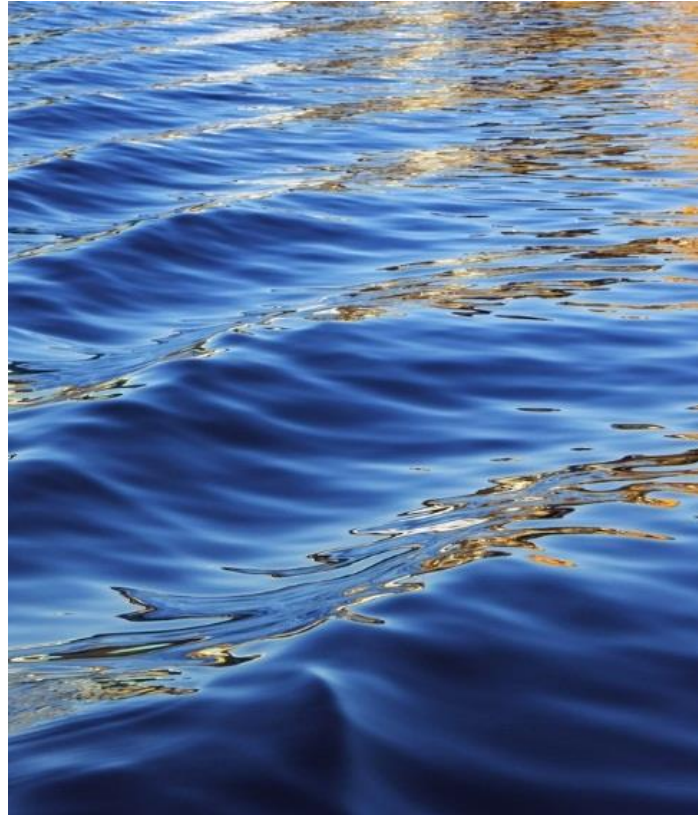


Вода и другие полезные напитки





Вода один из
необходимых
элементов для жизни



ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА И ВОДА



ЧЕЛОВЕК
70% ВОДЫ



СКОЛЬКО ВОДЫ НУЖНО
НА САМОМ ДЕЛЕ?



ВЕС
ТЕЛА

$\times 0,03 =$

1
= 0,03 л



КОЛИЧЕСТВО
ВОДЫ
В ДЕНЬ



МОЗГ
75%
ВОДЫ



ЛЁГКИЕ
90%
ВОДЫ



СУСТАВЫ
24%
ВОДЫ



ВОДА
ПОМОГАЕТ
ПРЕОБРАЗОВАТЬ
ПИЩУ В ЭНЕРГИЮ



КРОВЬ
85%
ВОДЫ



КОЖА
80%
ВОДЫ



МЫШЦЫ
75%
ВОДЫ



ВОДА ПОМОГАЕТ
ОРГАНИЗМУ
УСВАИВАТЬ
ВИТАМИНЫ

Влияние на организм

Чтобы организм работал как часы, врачи советуют выпивать в день примерно 2-3 литра жидкости. Не зря же тело человека на 50-70 % состоит из воды! Причем у младенцев этот процент доходит до 87 % от массы тела, а у стариков уменьшается до 50

Первое место с точки зрения полезности занимает качественная питьевая вода:

- Родниковая
- Колодезная
- Минерализованная





Минеральные воды Свердловской области.

Целебные дары области - минеральные воды разнообразного химического состава, эффективные при всех наиболее распространенных заболеваниях.

Для того чтобы обеспечить нормальное пищеварение, необходимо употреблять кисломолочные продукты:

- Ряженка
- Кефир
- Йогурт
- Наринэ
- Тан
- Айран
- И др.





Травяные чаи

Если в такой чай добавить шиповник, изюм или сухофрукты, то получится известный с давних времен узвар

Свежевыжатые соки и морсы

- Морковный
- Тыквенный
- Клюквенный
- Томатный
- Яблочный
- Грушевый
- Капустный
- Свекольный





КАКАО

Какао в заметных количествах содержит не только белки и жиры, и такие важные для детского организма минеральные вещества, как железо, калий, фосфор и магний. Также в напитке какао есть витамины группы В и клетчатка, что в совокупности и помещает какао в список продуктов высокой биологической ценности.

БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ

