

# AKO NA SPRÁVNY PITNÝ REŽIM

## PITNÝ REŽIM U DOSPELÝCH

PRI BEŽNOM ZATAŽENÍ JE VHDNÉ VYPIŤ **2 AŽ 2,5 LITRA VODY DENNE** - 30-35 ML NA KG HMOTNOSTI

POČAS **ŠPORTOVEJ AKTIVITY** JE VHDNÉ VYPIŤ **NA KAŽDÚ POL HODINU NAVÝŠE 2,5 DECI VODY**.

POČAS **CHLADNÉHO A SUCHÉHO POČASIA** SA Z TELA MÔŽE STRATIŤ 0,5 AŽ 1,5 LITRA NA HODINU.

PITNÝ REŽIM V LETE A PRI ZVÝŠENEJ FYZICKEJ AKTIVITE - 3 LITRE AŽ 4 LITRE DENNE.

## VZOREC PRE VÝPOČET:



VÁHA V KG DELENÉ DVOMI

VÝSLEDOK DELENÉ 15

VÝSLEDOK ROVNÁ SA VHDNÉ MNOŽSTVO VYPITEJ VODY V LITROCH.

## PITNÝ REŽIM A DETI

### PRÍJEM VODY V ÚTLOM VEKU ZÁVISÍ OD



FUNKCIE OBLIČIEK



ZLOŽENIA STRAVY



VEKU



HMOTNOSTI DIEŤAŤA



FYZICKEJ AKTIVITY

VO VŠEOBECNOSTI SA HOVORÍ **0 100 - 150 ML NA KILOGRAM VÁHY** DIEŤAŤA.

PRI **NOVORODENCOCH** JE TO V PRAXI Približne **400 - 500 ML** ZA DEŇ. POČAS HORUČAV JE VHDNÉ PODÁVAŤ **ČAJO ALEBO VODU** PRE DOJČATÁ.

DETI VO VEKU **6 Mesiacov až 1 rok** BY MALI PRIJAŤ ASI **900 - 1200 ML VODY** ZA DEŇ

U **BATOLIAT VO VEKU OD JEDNÉHO DO DVOCH ROKOV** BY NEMAL PRÍSUN KLESNÚŤ POD HRANICU **1000 ML**.

## PRÍZNAKY DEHYDRATÁCIE:



ÚNAVA



BOLEŠŤ HLAVY



ZMENY NA POKOŽKE



TMAVOŽLTÝ MOČ

## VÝHODY SPRÁVNEHO PITNÉHO REŽIMU



POMÁHA PRI CHUDNUTÍ



POMÁHA ČINNOSTI OBLIČIEK



REGULUJE SPRÁVNU TELESNÚ TEPLOTU



NAPOMÁHA K MLADOSTI POKOŽKY



ODSTRÁNUJE TOXÍNY Z TELA



ODSTRÁNUJE ÚNAVU



CHRÁNI SRDCE

## AKÚ VODU PIŤ?



ČISTÚ VODU



MINERÁLKY



ČAJE



VYHÝBAŤ SA PRESLADENÝM NÁPOJOM

## FAKTY



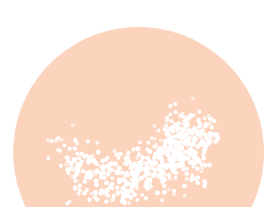
LUDSKÝ MOZOG TVORÍ ZO **70 %** VODA.

LUDSKÉ TELO TVORÍ Z **60 %** VODA



**MLIEKO SA NERÁTA DO PITNÉHO REŽIMU** - JE TO SKÔR POTRAVINA KTORÁ ZASÝTI, NENAHRADÍ V PITNOM REŽIME VODU

TVRDÁ VODA JE KVALITNÁ - OBSAHUJE VÁPNIK A HORČÍK



HRDZAVÉ SFARBENIE VODY Z KOHÚTIKA NIE JE NEBEZPEČNÉ - SFARBENIE SPÔSOBUJÚ ČASTICE OXIDU ŽELEZA A MANGÁNU