



КАК УТОЛИТЬ ЖАЖДУ?

КОГДА ВОЗНИКАЕТ ЖАЖДА?

Жажда наступает:

- в момент нахождения под жарким солнцем
- при физической нагрузке
- после употребления соленых и жирных продуктов



ВОДА



Вода очень нужна нашему организму.

Человек не может жить без воды.

Она помогает расти, становиться сильными и крепкими.



ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

- ▶ Наш организм больше чем на половину состоит из воды. Недостаток жидкости приводит к нарушению работы всего организма.
- ▶ Суточную потребность организма в воде можно вычислить по следующей формуле:
Суточная потребность в воде в мл =
(вес в кг) x 30.



ХОРОШИ ДЛЯ УТОЛЕНИЯ ЖАЖДЫ.

- ▶ Просто вода малоэффективна.
- ▶ Вывод – пейте минеральную воду.
- ▶ Совет: не пейте жидкость сразу и много.
- ▶ Пить маленькими порциями, но часто.





Отлично снимает чувство жажды
подкисленная вода без сахара
(можно с лимоном,
можно с клюквой)



MOPC



КОМПОТ



КИСЕЛЬ



COK



МОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ



**Превосходно
утоляют жажду
все
кисломолочные
напитки:
кефир,
ряженка,
простокваша,
йогурт и многие
другие.**



Чай



Чёрный

Зелёный

Красный

Жёлтый

Белый

Чай



Идеальным напитком от жажды является зеленый чай.

Пить его полезно, как в горячем, так и в холодном виде.

Зеленый чай богат витаминами.

ОПАСНЫЕ НАПИТКИ.



**А газированные напитки,
где содержатся искусственные
добавки, красители и сахар
вызывают еще большую жажду**

От магазинных
фруктовых соков
нужно отказаться
совсем.

Ничего полезного
в них нет, а жажду
они почти не
утоляют.



Кофе вредно пить в знойную жару. Этот напиток оказывает вредное воздействие на работу сердца и сосудов.



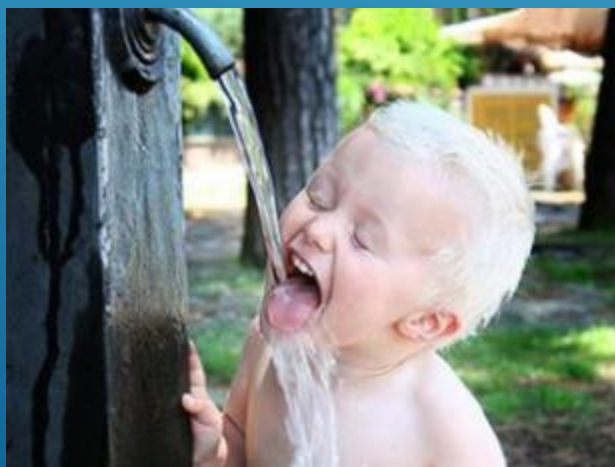
ЧЕМ ГРОЗИТ ПОТЕРЯ ЖИДКОСТИ



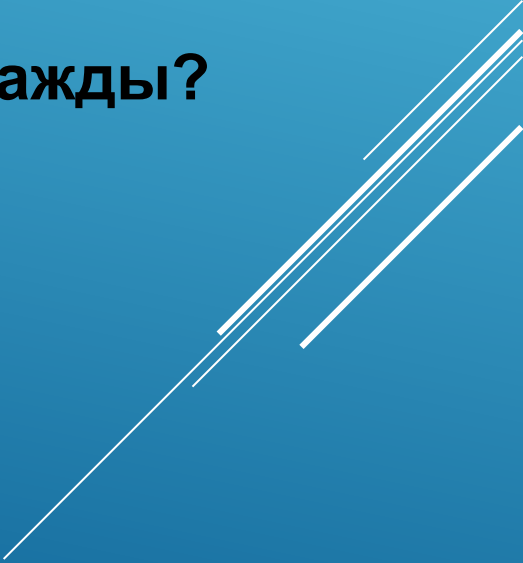
Уже при потере
1 литра жидкости, у
человека появляется
сильное желание пить.

При потере **2-х литров** –
снижается работа
головного мозга,

При потере **3-х литров** -
кружится голова,
4-х литров - человек падает
в обморок, возникает
серьезные отклонения в
работе сердца и
сосудов.



ОТВЕТЬ ПИСЬМЕННО НА ВОПРОСЫ:

- 1) Нужно ли пить соки, воду в течение дня?**
 - 2) Какова суточная потребность воды организма?**
 - 3) Какие напитки снимают чувство жажды?**
- 
- A series of several parallel white diagonal lines in the bottom right corner of the slide, pointing towards the top right.