

ВОДА – ИСТОЧНИК ЖИЗНИ

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

*Младшему школьнику в сутки нужно
употреблять приблизительно
1,5 литра жидкости*

Тело человека на 55-65% состоит из воды.

*Потеря 10% воды организма может
привести к серьёзным последствиям*

Кровь 90%

**Жировая
ткань 29%**

Мышцы 75%



**Стекловидное
тело глаз 87%**

**Зубная эмаль
0,2%**

Кости 28%



**ЧИСТАЯ ПИТЬЕВАЯ
ВОДА**

ВОДА – ЭТО ЖИЗНЬ!



**Натуральные соки
фруктов и овощей**



Морс из ягод



Компот



Фруктовые коктейли



Кисель



Кофейный напиток



Зеленый чай