



## Kada piti vodu?

Tijekom  
prijepodneva

UZ ZAJUTRAK

UZ RUČAK

Nakon  
buđenja

**Pij vodu!**  
5 – 8 čaša  
na dan

Tijekom  
popodneva

Prije  
spavanja

UZ VEČERU

Nakon  
vrtića/škole



## Pripazi koliko vode trošiš u kućanstvu!

**NE DOZVOLI** da voda  
neprestano kaplje ili teče  
iz slavine!



Primjerice, kad pereš zube  
koristi vodu iz čaše.



## Voda je tekućina koja život znači.

Bez vode ne možemo dulje od tri dana.

Važno je piti dovoljne količine vode koja će  
nadmjestiti vodu koju izgubimo tijekom dana.



**Gubitak:**  
mokraća,  
znoj, dah,  
stolica

**Unos:**  
piće  
hrana  
metabolička voda\*  
\*tijelo ju samo proizvodi

Neka ti voda  
uvijek bude  
nadohvat ruke.



## Znaš li da...

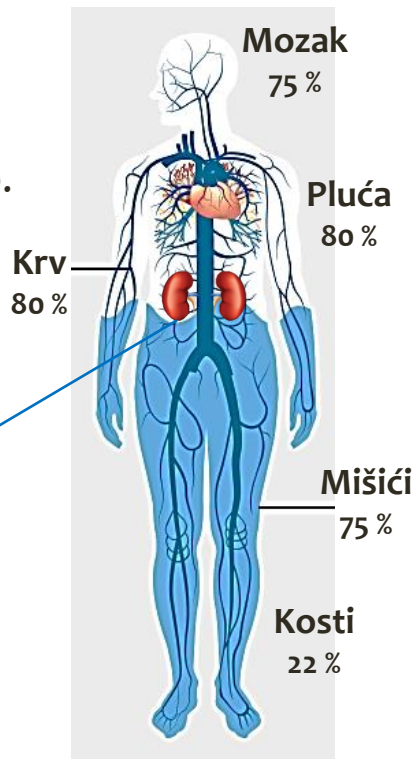


...se udio vode u tijelu smanjuje kako starimo.

Najvažniju ulogu u regulaciji količine vode u tijelu imaju **bubrezi (83 %)**.

Voda održava kožu zdravom i lijepom.

Odrasli organizam sadrži 60 % vode



## I hrana sadrži vodu!



## Budi siguran da unosiš dovoljno vode!

Kad si na igralištu, na treningu ili za vrijeme ljetnih vrućina, više se znojiš i tvoje tijelo izlučuje veće količine vode.



Svaka aktivnost, bilo to igranje skrivača, nogometa ili vožnja biciklom, troši vodu. Stoga pij vodu **neposredno prije, za vrijeme i tijekom aktivnosti**.

### Osluškuj svoje tijelo.

Suha usta, žeđ, umor, slabost, glavobolja i vrtoglavica su znakovi da nisi popio dovoljno vode.

