Zapište si:

VÝŽIVA A ZDRAVÍ

PITNÝ REŽIM

- **voda** – tvoří **60 – 80 %** těla člověka -> je **nezbytná pro fungování organismu**
- příjem a výdej vody musí být **v rovnováze**
- **vodu ztrácíme:** močením, pocením, dýcháním, stolicí, (krvácením, zvracením)
- **vodu přijímáme:** v nápojích a v potravě
- tekutiny je nutné doplňovat v průběhu celého dne, dříve, než začneme pociťovat žízeň
- **při nedostatku tekutin** (dehydrataci): únava, bolest hlavy, nesoustředěnost, zhoršený fyzický i psychický výkon, nízký krevní tlak, závratě, zahuštěná tmavá moč, …
- děti jsou na ztrátu vody citlivější
- nejvhodnější nápoj = **čistá voda**, denní příjem tekutin = **1,5 – 2,5 l**

přečtěte si: