



4 porcje wody dziennie

-
- ★ 5 porcji owoców i warzyw dziennie
 - ★ **4 porcje wody dziennie**
 - ★ 3 porcje niskotłuszczowego nabiału dziennie
 - ★ 2 godziny lub mniej dziennie przed ekranem
 - ★ 1 godzina lub więcej aktywności fizycznej



Woda jest życiodajnym napojem

- ✦ Organizm składa się w 60% z wody
- ✦ Każdego dnia tracimy wodę

✦ Komórki

✦ Krew

✦ Trawienie

✦ Eliminacja strat

✦ Smarowanie stawów

✦ Chłodzenie organizmu



Ile wody potrzebujemy?

- ★ Zależy od wagi ciała i stopnia aktywności
- ★ 4 filiżanki = 32 płynne uncje
 - ✧ Dobry cel
 - ✧ Aktywni dorośli potrzebują jej więcej
 - ✧ Nie obejmuje to innych płynów
- ★ Dzieci w czasie zabawy i dorośli pochłonięci zajęciami nie zdają sobie sprawy, że są spragnieni



Odwodnienie

- ✦ Zmęczenie
- ✦ Bóle głowy
- ✦ Suchość w ustach
- ✦ Osłabienie mięśni
- ✦ Zawroty głowy
- ✦ Zawroty głowy
- ✦ Nieregularne wypróżnianie
- ✦ Utrata przytomności (w skrajnych przypadkach)



Wiele źródeł wody

80% - płyny, np.:

- ★ Woda
- ★ Soki
- ★ Mleko
- ★ Napoje gazowane
- ★ Kawa i herbata

20% - pokarmy, np.:

- ★ Zupy
- ★ Jabłka
- ★ Pomarańcze
- ★ Brokuły
- ★ Marchew



Woda z kranu, czy z butelek?

- ✦ Nie ma dowodów, że woda butelkowana jest dla nas lepsza
- ✦ Woda z kranów w Chicago zawiera fluor
- ✦ Woda butelkowana może zawierać w sobie odrobinę plastików
- ✦ W wodzie z kranu płynącej przez stare rury może być ołów
 - ✦ Woda musi przez chwilę płynąć, zanim ją nabierzemy do picia
- ✦ Wybór należy do Ciebie!



Z kranu, czy butelkowana

	Z kranu	Butelkowana
Źródła	Wodociągi	Wodociągi, destylarnie, źródła
Zalety	Dostępna, tania, fluor (w większości miast w okolicy Chicago), minerały	Może zawierać składniki mineralne, dodatek fluoru
Wady	Może być zanieczyszczona lub zawierać ołów	Może być zanieczyszczona plastikami
Normy	Ścisłe (wodociągi miejskie i nowe studnie)	Podstawowe



Napoje słodzone cukrem

- ✦ Przykłady: napoje gazowane, soki, lemoniada, mrożone herbaty, Kool-aid (oranżada w proszku), napoje sportowe, itd.
- ✦ Wypijanie większej ilości oznacza przyrost wagi
- ✦ Ubytki w uzębieniu
 - ✦ cukier, kwasowość, brak fluoru



Napoje słodkie i waga

- ★ Mogą zastąpić zdrową żywność lub napoje
 - ✧ Zmniejszają ilość spożywanych witamin i minerałów
- ★ Mogą zwiększyć łączną ilość spożywanych kalorii
 - ✧ Słodkie napoje to zwykle kalorie dodawane do tego, co i tak byśmy zjedli



Słodkie napoje i równowaga kalorii

- ★ Kalorie pochłaniane
 - ✧ Pokarm lub napój
- ★ Kalorie zużywane
 - ✧ Aktywność fizyczna
- ★ Jeden słodki napój 12 uncji = 150 kalorii
- ★ Jeden funt = 3500 kalorii (przeciętnie)



Kofeina

- ★ Powoduje utratę wody
- ★ Wpływa na zachowanie
- ★ Zawarta jest w wielu napoj
- ★ Uzależniająca
- ★ Niezalecana dla małych dzieci



Soki



- ✦ Niektóre są pożywne
- ✦ Wszystkie soki owocowe są wysokokaloryczne
- ✦ Zagrożenie uzębienia – podobnie, jak napoje słodzone
- ✦ Soki warzywne nie są słodkie
 - ✦ Większość jest bardzo słona



Który napój to paskudztwo?

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (248g)	
Amount Per Serving	
Calories 117	Calories from Fat 2
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 7mg	0%
Total Carbohydrate 29g	10%
Dietary Fiber 0g	1%
Sugars 27g	
Protein 0g	
Vitamin A	0%
Vitamin C	4%
Calcium	2%
Iron	5%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

NutritionData.com

Sok jabłkowy

Nutrition Facts	
Serving Size 253g	
Amount Per Serving	
Calories 110	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 11mg	0%
Total Carbohydrate 30g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 30g	
Protein 0g	
Vitamin A	0%
Vitamin C	0%
Calcium	0%
Iron	0%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

NutritionData.com

Coca-Cola

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (249g)	
Amount Per Serving	
Calories 110	Calories from Fat 6
% Daily Value*	
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 2mg	0%
Total Carbohydrate 25g	8%
Dietary Fiber 0g	2%
Sugars	
Protein 2g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	137%
Calcium	2%
Iron	2%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

NutritionData.com

Chłodzony sok pomarańczowy





Picie większej ilości wody

Zaczynij wcześnie

- ★ Dawaj dobry przykład swojej rodzinie
- ★ Niech woda będzie wybranym napojem
- ★ Rzadko pij napoje słodzone



Zwiększ dostępność wody

- ★ Dzbanek z wodą przy posiłkach
- ★ Zabieraj butelki z wodą na wycieczki
- ★ Woda chłodzona w lodówce
- ★ Woda gazowana dla odmiany
- ★ Nie przechowuj w domu napojów słodzonych!



Woda aromatyzowana

- ✦ Dodaj do niej cytrynę lub limonkę
- ✦ Zmieszaj wodę gazowaną z odrobiną soku
- ✦ Stosuj dietetyczne mieszanki do napojów (sproszkowane, tonic)
 - ✦ Niektóre zawierają kofeinę!



Stopniowa zmiana

- ★ Zmieszaj sok z wodą
 - ✧ Za każdym razem zmniejszaj ilość soku
- ★ Używaj tylko 100% soku
- ★ Jeżeli masz wielką ochotę na napój gazowany
 - ✧ Wypij go w wersji dietetycznej
 - ✧ Uważaj na kofeinę (szczególnie dla dzieci)



Co warto pamiętać na temat wody

- ✦ Woda to napój życiodajny
- ✦ Najlepszym źródłem wody jest sama woda!
- ✦ Unikaj napojów słodzonych
- ✦ Ogranicz spożycie kofeiny
 - ✧ Nie podawaj jej w ogóle małym dzieciom
- ✦ Miej wodę wszędzie – w domu, samochodzie.
- ✦ Dodawaj trochę aromatów dla urozmaicenia





4 porcje wody dziennie

www.clocc.net