Пий більше води

Вода - одна з найважливіших речовин у нашому організмі. Вона транспортує поживні речовини та кисень, допомагає підтримувати температуру тіла на одному рівні, бере участь у процесах травлення та дихання.
Організм людини приблизно на 60% складається з води. Вода сприяє кращій працездатності, позитивно впливає на настрій, рівень енергії та роботу мозку. У деяких людей зневоднення може викликати головний біль і мігрень.

Скільки води потрібно випивати за день?

Кількість води, необхідна організму, для кожної людини різна. Це залежить від багатьох факторів: віку, ваги, клімату, інтенсивності фізичних навантажень, температури на вулиці.
Проте є цифри, на які можна орієнтуватися:
якщо тобі
- від 6 до 11 років – вживай близько 1,5-2 літри води на добу
- від 11 до 14 років – 1,7 – 2,3 літри
- від 14 до 18 років – 2,3 – 3,2 літри води на добу

Чи можна пити солодку воду замість простої?
Ні, хоча солодка вода теж є рідиною, проте вона містить доданий цукор. Сік, навіть свіжовижатий, теж не є замінником води.

Як не забувати пити воду?
Найкращий варіант — завжди мати з собою питну воду. Вдома це зробити нескладно: просто постав склянку води біля свого робочого місця. А для того, аби не забувати пити у школі, попроси батьків купити тобі багаторазову пляшечку. Наповнюй її водою щоразу, як виходиш з дому. Так ти завжди матимеш з собою необхідний запас води.

Пити достатньо — одна з найпростіших і найкращих звичок, яку ти можеш практикувати щодня для піклування про здоров’я. Переконайся, що ти отримуєш достатню кількість води щодня і потурбуйся, щоб завжди мати її з собою.

Проєкт реалізовується Центром громадського здоров’я за підтримки Бюро Всесвітньої організації охорони здоров’я в Україні.