

ВОДА – ИСТОЧНИК ЖИЗНИ

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

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%

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ



ЧИСТАЯ ПИТЬЕВАЯ ВОДА

ВОДА – ЭТО ЖИЗНЬ!



**Натуральные соки
фруктов и овощей**



Морс из ягод



Компот



Фруктовые коктейли



Кисель



Кофейный напиток



Зеленый чай