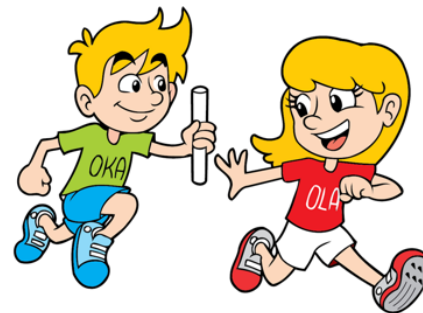


# Warsztaty Żywnościowe

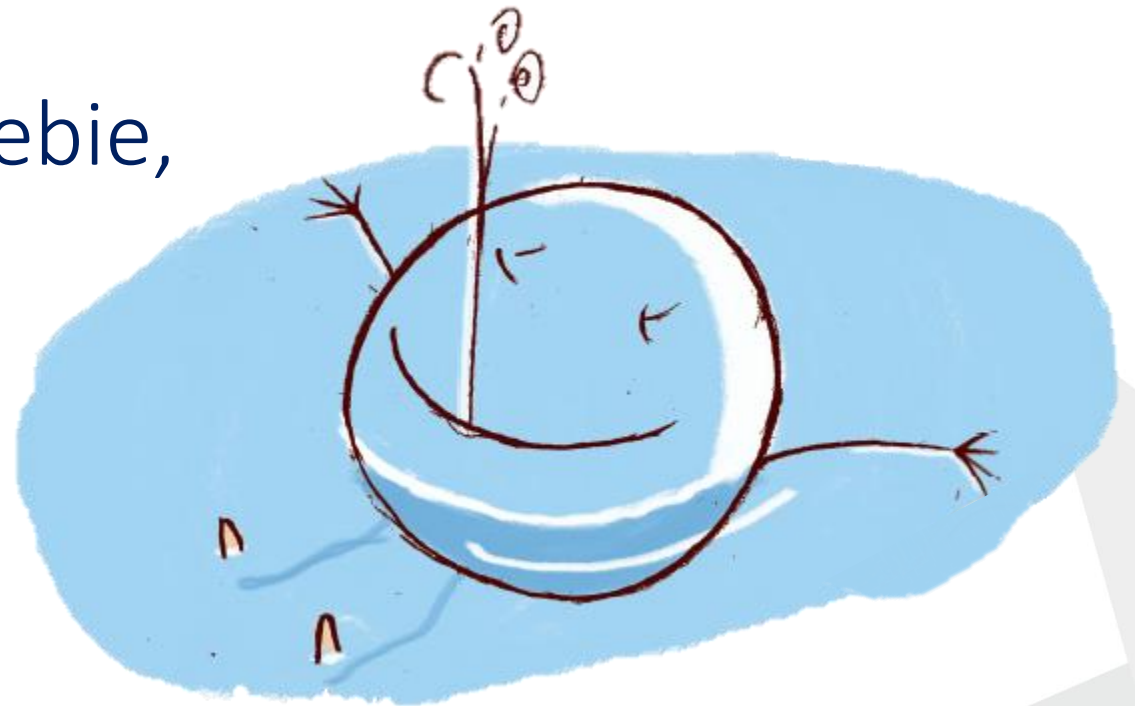
Temat: **Prawidłowe nawodnienie  
ma znaczenie**



**Lekkoatletyka**  
dla każdego!

# Co to?

„Jest pod ziemią, na ziemi i w niebie,  
Nawet trochę jest jej w chlebie,  
Służy do prania, mycia i picia,  
Nie byłoby bez niej życia”



# Ziemia to niebieska planeta



Dlaczego?

# 71% powierzchni Ziemi to woda



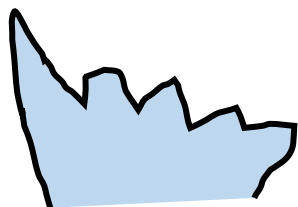
## Dostępność wody na Ziemi



Woda słona  
97 %



Woda słodka  
3%



Lodowce  
2,4%



Woda zanieczyszczona  
0,6%



Woda pitna  
0,003%

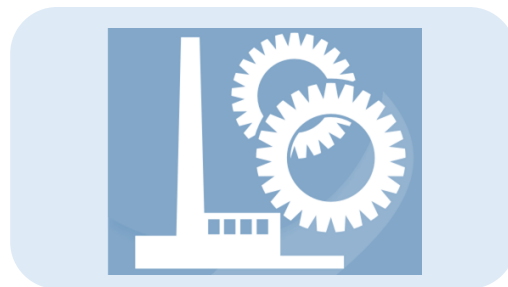


## Główni użytkownicy wody pitnej na Ziemi



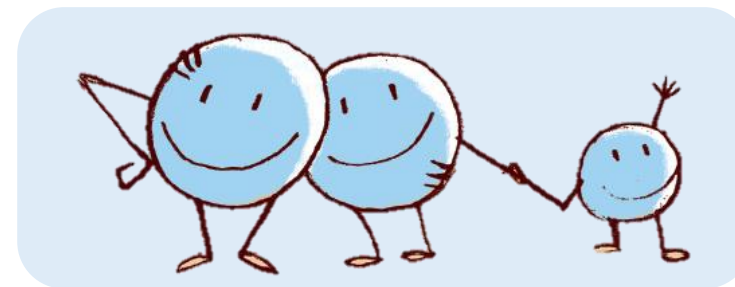
Rolnictwo  
70 %

->>>



Przemysł  
20%

->>>



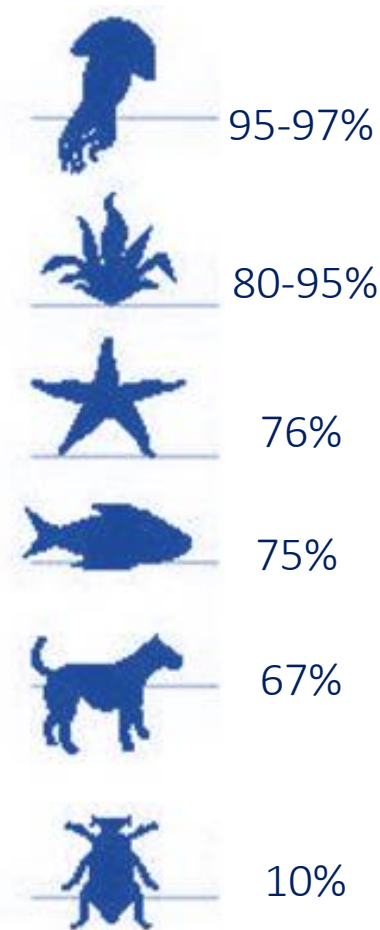
Gospodarstwo domowe  
10%

# Znaczenie wody dla życia

Woda jest jednym z najważniejszych składników wszystkich żyjących organizmów: wiele z nich może żyć bez powietrza, ale żaden nie może przeżyć bez wody

Ludzie mogą przeżyć bez:

- ✓ Wody 3–5 dni
- ✓ Pożywienia 2–4 miesięcy



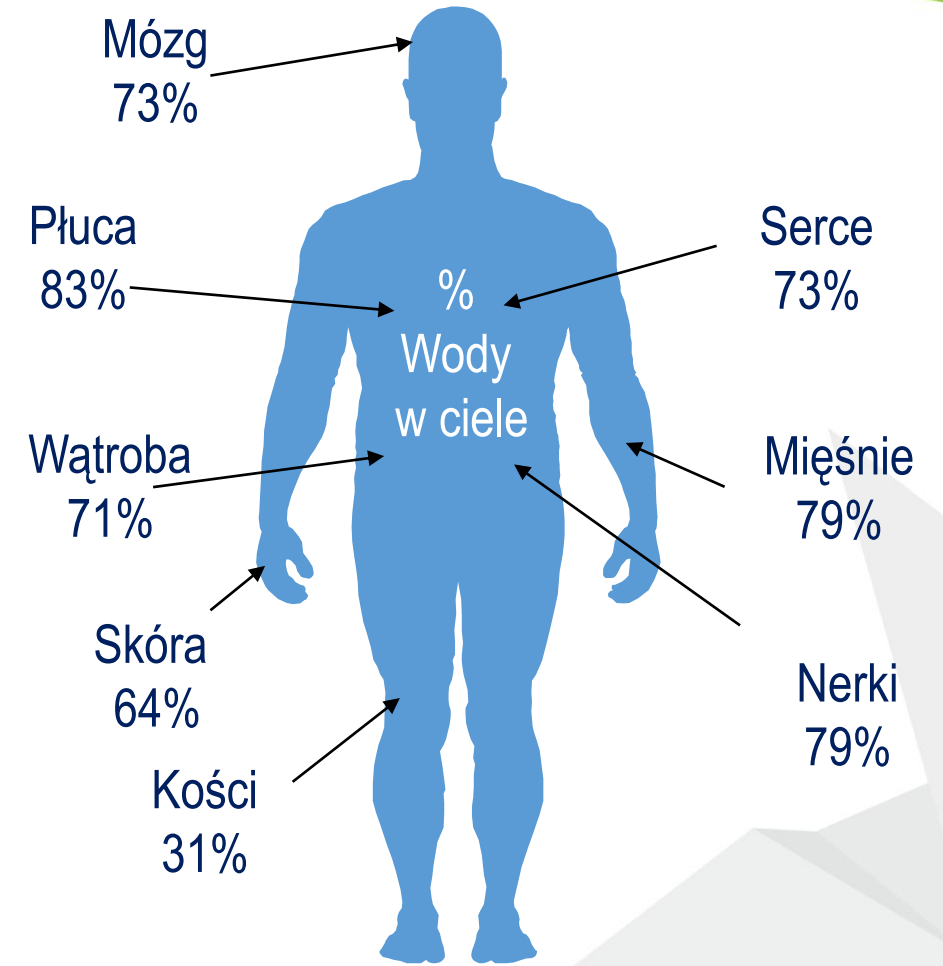
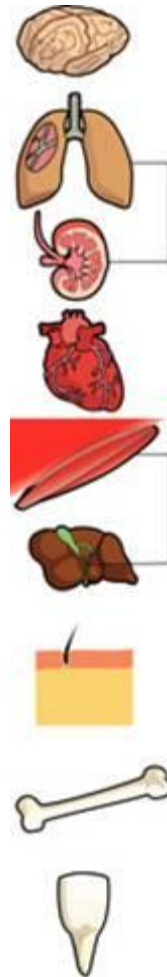
# Ile szklanek wody jest w Twoim ciele?

10

30

60

60 % Twojego ciała to woda





# Równowaga wodna

## Dostarczamy



1,5 l



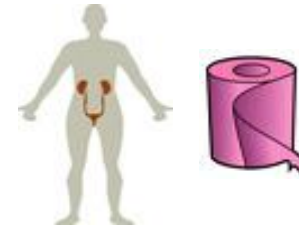
0,7 l



woda wytwarzana  
przez organizm

0,3 l

## Tracimy



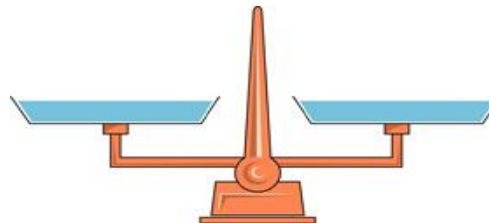
1,7 l



0,45 l

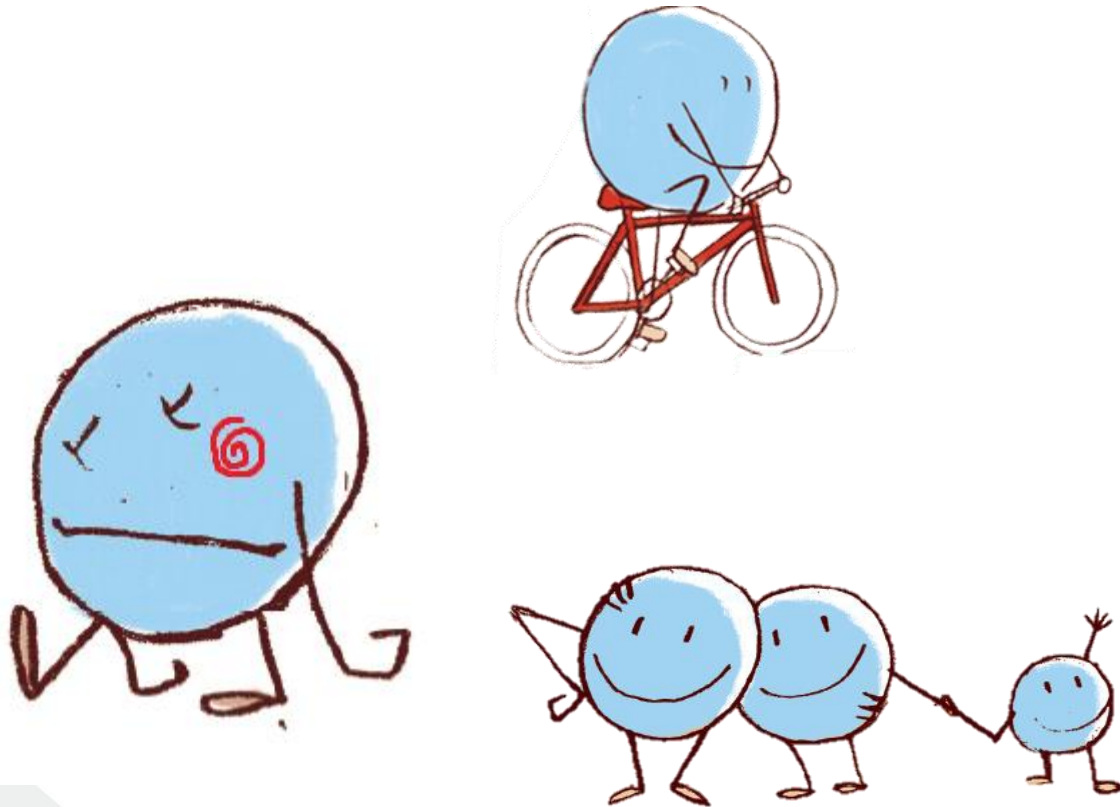


0,35 l





# Na to ile wody potrzebujemy wpływa...



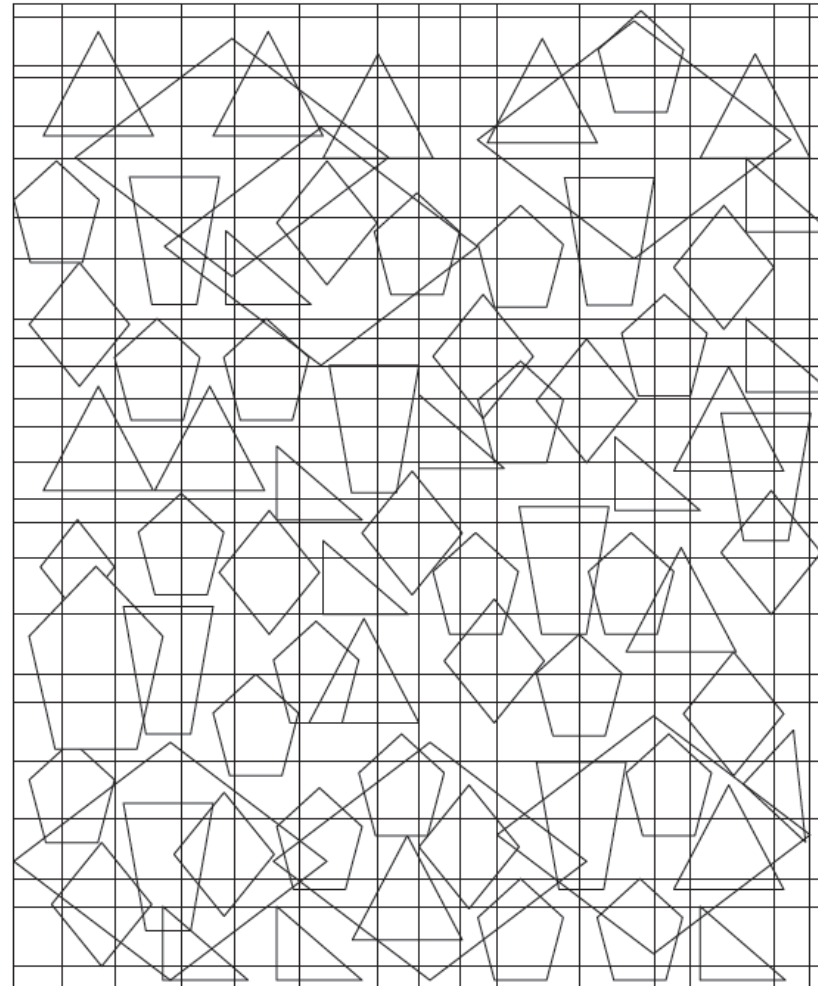
- wiek,
- stan fizjologiczny (np. ciąża),
- aktywność fizyczna,
- temperatura ciała i środowiska,
- choroby.

# A ile ja mam pić?

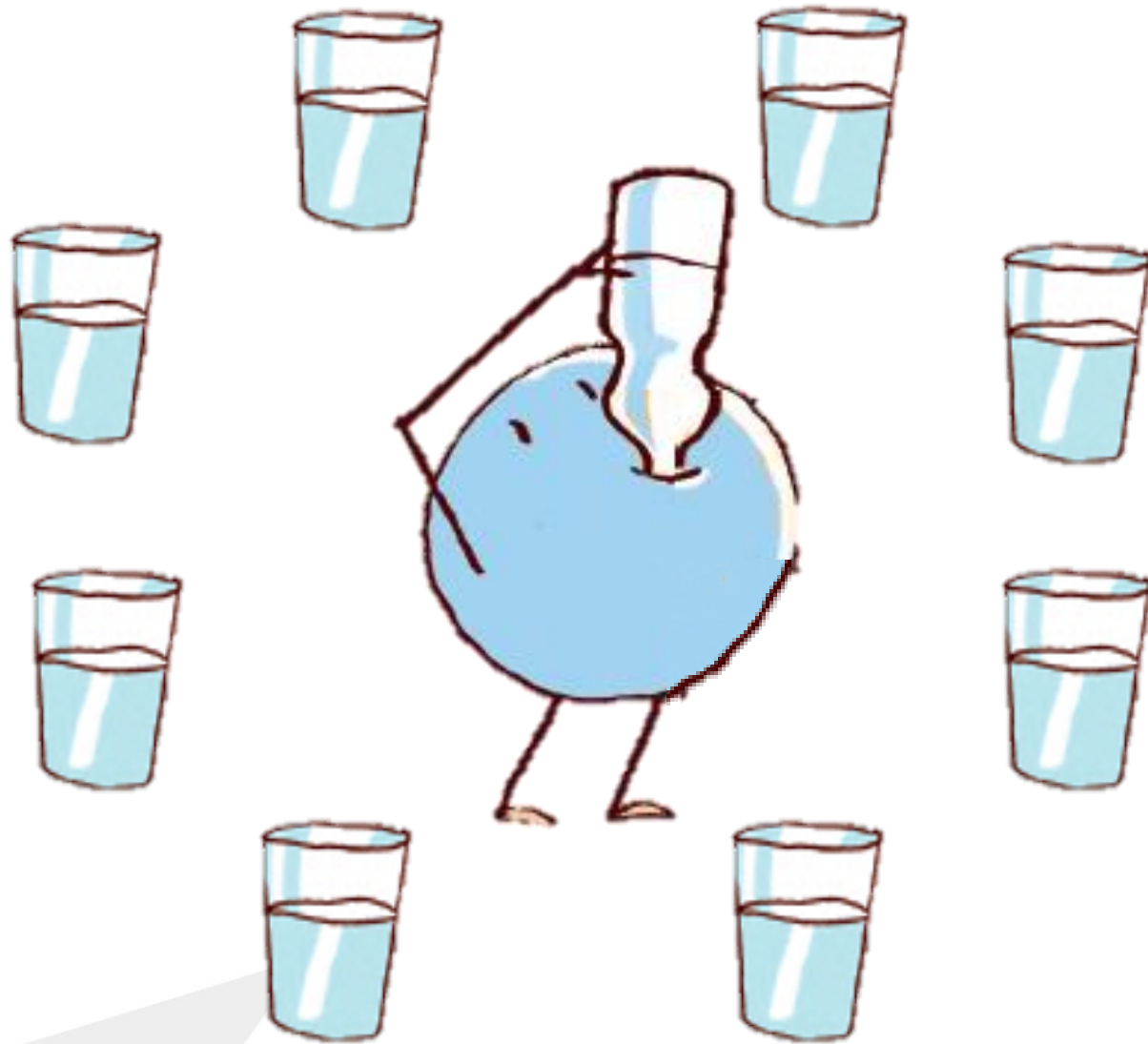
## Rozwiąż łamigłówkę

Ile szklanek znajduje się na rysunku?

Odnalezione szklanki obrysuj niebieskim kolorem.



# Pij 8 szklanek wody dziennie



Dlaczego?

# Woda pełni wiele ważnych funkcji!

Regulacja temperatury ciała



Rozpuszczanie i transport pokarmu  
Wchłanianie składników odżywczych w jelitach



Wydalenie



Nawilżanie oczu, stawów



Prawidłowe funkcjonowanie całego ciała



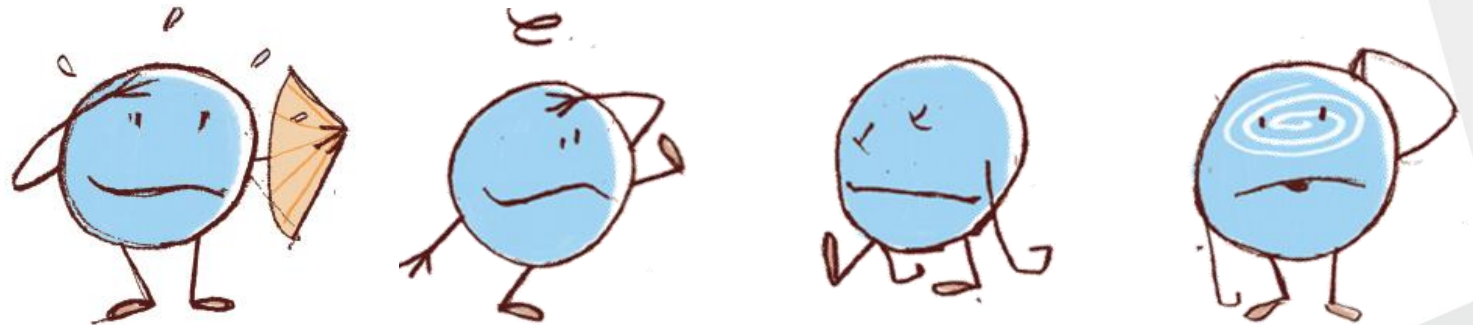
# A jeśli nie będę pić odpowiedniej ilości?

Odwodnienie organizmu:

1%: może powodować pragnienie

3%: ból głowy, osłabienie organizmu, utrata siły

15%: zagrożenie życia



**Uczucie pragnienia to znak, że organizm już jest odwodniony!**

# Pij wodę!

