

VANDENS SVARBA



- Vanduo yra pagrindinė kūno sudedamoji dalis. Jis sudaro apie 65 proc. suaugusio žmogaus kūno masės, vaiko – apie 75 proc. Toks didelis vandens kiekis organizme rodo, koks svarbus žmogaus savijautai yra vanduo.
- Vanduo palaiko gyvybines funkcijas, normalią kūno temperatūrą. Jis būtinas medžiagų apykaitos procesui.
- Jei kūno audiniai ir ląstelės gauna pakankamai vandens, jis pradeda natūraliomis apsauginėmis organizmo jėgomis kovoti su infekcija.

- Vanduo mažina nuovargį, teikia energijos ir slopina alkį.
- Vanduo apsaugo ir sutepa sąnarius bei sustiprina raumenis.
- Smegenų funkcionavimas taip pat priklauso nuo vandens, nes jis yra gyvybiškai svarbus visiems audinių ir ląstelių skysčiams (kraujui, limfai, liaukų sekretui).
- Jei odos ląstelės gauna pakankamai vandens, oda lieka elastinga, ne taip greitai raukšlėjasi ir sensta.

Vanduo! Tu neturi nei skonio, nei spalvos, nei kvapo. Tavimi mėgaujamės, nežinodami, kas tu esi. Negalima sakyti, kad tu esi reikalingas gyvybei palaikyti, nes tu – pati gyvybė...

(A. de Sent-Egziuperi)

*Pasvalio lopšelis-darželis
„Liepaitė“*

VANDUO - SVEIKATOS ŠALTINIS



Parengė Pasvalio lopšelio-darželio „Liepaitė“
auklėtoja
Odetta Valantinaitė

2019-03-07

PASAULIO SVEIKATOS ORGANIZACIJA (PSO) REKOMENDUOJA:

VANDUO – gyvybės ir sveikatos šaltinis. Be maisto žmogus gali išgyventi mėnesį ir daugiau, o be vandens – vos kelias dienas. Be vandens neapsieitų mūsų ląstelės ir be jo nevyktų normali medžiagų apykaita. Jis padeda pasisavinti vitaminus ir mineralines

- Nuo metukų-pusantrų reikia siūlyti vaikui vandens ir pratinti jį prie sveiko įpročio gerti vandenį. Troškulys yra geriausias vadovas, kuris parodo, kada ir kiek vaikui reikia vandens. Vanduo, o ne sultys ar saldūs gėrimai, turėtų būti siūlomas vaikui.
- Vanduo ne tik padeda vaikams išlikti sveikais, bet ir prisideda prie geresnių rezultatų siekimo. Dehidracija daro įtaką ir psichinei, ir fizinei vaiko sveikatai. Ilgalaikė dehidracija gali sukelti rimtų sveikatos problemų ir net ligų.



KAIP REIKIA GERTI VANDENĮ?

- Rytuose manoma, jog didžiausią reikšmę žmogaus sveikatai turi ne tik suvartojamo vandens kiekis, bet ir vandens gėrimo būdas. Taigi, svarbu ne tik kiek, bet ir kaip, ir kada yra geriamas vanduo.

5 auksinės vandens gėrimo taisyklės:

1. Atsikėlus ryte išgerti 1 stiklinę vandens ir po to nevalgyti 1,5-2 val.
2. 30 min. prieš maisto vartojimą išgerti 1 stiklinę vandens.
3. Valgant negerti (po valgio negerti apie 40 min.)
4. 30 min. prieš miegą išgerti 1 stiklinę vandens.
5. Kai norima gerti - geriamas vanduo.

