



Financováno
Evropskou unií



Hravý průvodce PITNÝM REŽIMEM

Každý den vypij (aspoň) **7** nápoje.

 odpovídá velikosti .



je top, ale můžeš pít také

- neslazený , ,
- jogurtové nápoje bez ,
- džusy ředěné .

Napij se • ráno po probuzení,
• ke každému jídlu,
• při , , , , ,
• při hrách venku,
• i jen tak.

Pij dříve než • máš žízeň,
• cítíš se unavený,
• máš bolest hlavy.

Tekutiny získáš také

z



ZATOČ S ŽÍZNÍ

↓ S výběrem nápojů ti pomůže
skládačka větníku

Pitný režim trénuj
se záložkou

• voda nebo slabá minerálka



• neslazené mléko a jogurtové nápoje

• neslazený ovocný čaj

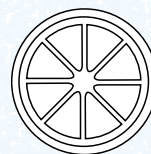


• džusy ředěné vodou 1:1

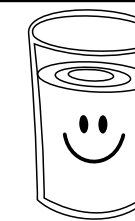
Označ si svoje brčko



máta

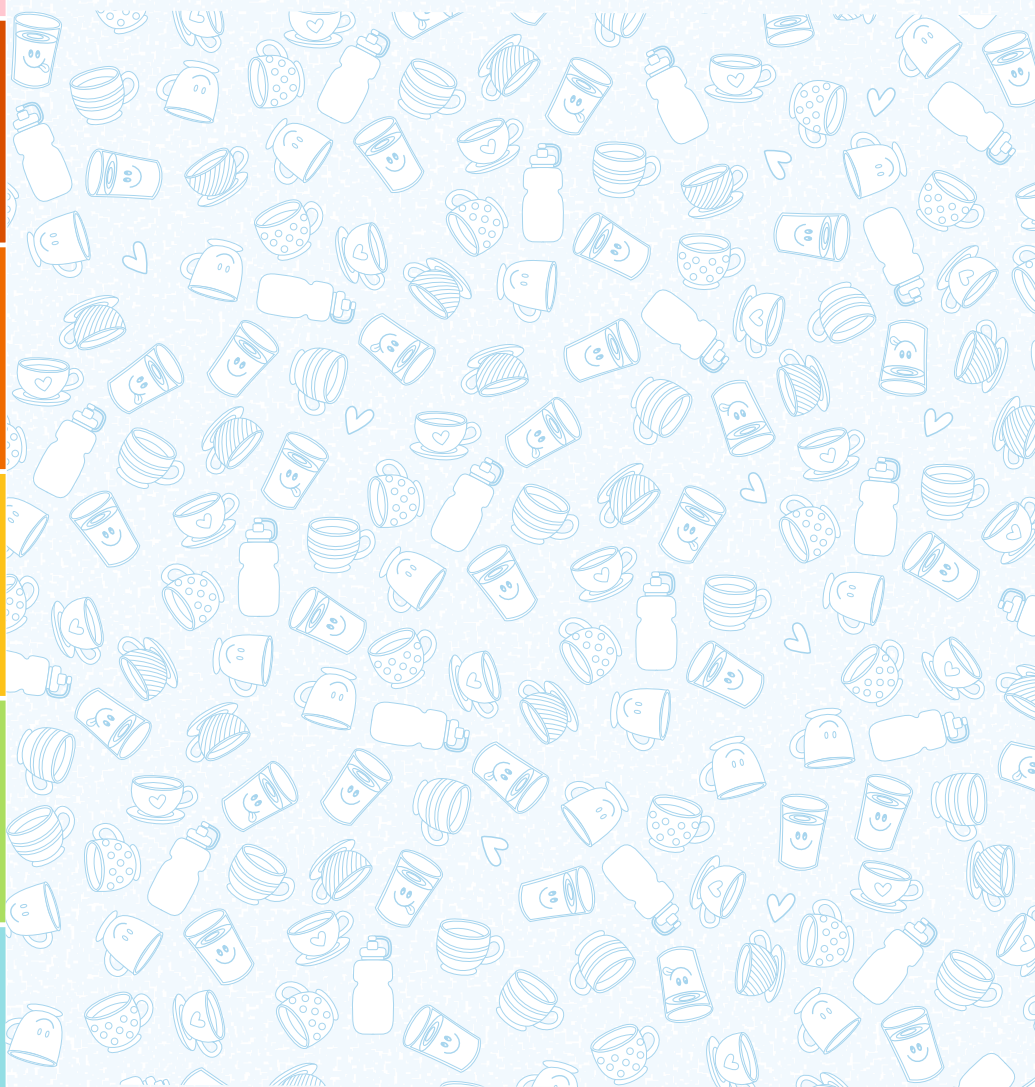


šalvěj





1. Vytvoř si větrník: vystřihni čtverec, nastřihni ho podle , vrcholky, kde je tečka přehni a spoj se středem. Pomocí napínáčku připevni k tyčce.



2. Vybarvi si záložku do knížky: za každý nápoj, který během dne vypiješ, si vybarvi kapku. Za 7 vybarvených kapek vybarvi hrnek nebo skleničku. Svůj pitný režim si hlídej celý týden, proužek měj po ruce.

3. Vystřihni si rozlišovač na brčka: vybarvi si obrázky, vystřihni, přelož podle , prostřihni podle a průstřihem protáhni brčko.

7 PRAVIDEL pro výběr nápoje

1. Vybírej méně sladké a méně barevné nápoje. Množství cukru najdeš na etiketě nápoje.



2. Nápoje s náhradními sladidly neobsahují cukr, ale i tak podporují návyk na sladkou chuť.

3. Zvykej si na méně sladké chutě. Postupně ubírej cukr a uvidíš, že ti nápoj bude chutnat!



4. Pij vodu bez bublinek. Perlivé vody vypijeme méně.

5. Minerálky pij s mírou. Porad' se s rodiči.*

6. Smoothie je spíše součást svačiny než nápoj.

7. Káva, energetické nápoje a alkohol jsou zcela nevhodné a nejsou součástí pitného režimu dětí.

*Slabě mineralizované – obsah minerálních látek 50–500 mg/l. Lze využít k zajištění pitného režimu.

Středně mineralizované – obsah minerálních látek 500–1500 mg/l. Jsou vhodné jen jako zpestření a je třeba je střídat vzhledem k obsahu minerálních látek. Denní spotřeba u dětí by neměla přesáhnout 200 ml.