HOVORME O JEDLE

Dodržiavaj pitný režim!

Voda je veľmi dôležitá pre správne fungovanie tela. Je nevyhnutné prijímať tekutiny v priebehu celého dňa.

Základom pitného režimu by mala byť kvalitná čistá voda.

Obmedzte konzumáciu sladených nápojov. Pri zvýšenej záťaži zvýšte príjem tekutín.

Trieda:

Počet zúčastnených detí:

Inštrukcia 1:

- **Ak si počas celého predchádzajúceho dňa vypil 6 až 8 pohárov vody, označ svoje políčko takto:** ☺
- **Ak si počas celého predchádzajúceho dňa zabudol alebo nestihol vypiť 6 až 8 pohárov vody, označ svoje políčko takto:** ✕

Inštrukcia 2:
Tu vpíšte mená všetkých detí v triede.

Pondelok																														
Utorok																														
Streda																														
Štvrtok																														
Piatok																														

Centrum rozvoja znalostí o potravinách n. o.